Evaluatie training Mentale Kracht

Een plan-, proces-, en een effectevaluatie van de training mentale kracht voor politiemedewerkers

Prof. Dr. Peter van der Velden
Drs. Kim Lens
Hannah Hoffenkamp, MSc
Mark Bosmans, MSc
Erik van der Meulen, MSc

Evaluatie training Mentale Kracht
Een plan-, proces-, en een effectevaluatie

ISBN: 978-94-6167-218-6

Evaluatie training Mentale Kracht
Een plan-, proces-, en een effectevaluatie van de training mentale kracht voor politiemedewerkers

ISBN: 978-94-6167-218-6

Prof. Dr. Peter van der Velden
Drs. Kim Lens
Hannah Hoffenkamp MSc
Mark Bosmans MSc
Erik van der Meulen MSc

Dit boek is een uitgave van:
INTERVICT, Tilburg Law School

Voorwoord

In het kader van het programma 'Versterking professionele weerbaarheid' voor de politie in Nederland, is een training Mentale Kracht ontwikkeld voor alle politiemedewerkers. Dit rapport behandelt de evaluatie van de theorie en opzet, de uitvoering en de resultaten van deze training. Dit evaluatieonderzoek is uitgevoerd in de periode 2013-2014 door INTERVICT in opdracht van het Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum (WODC) van het ministerie van Veiligheid en Justitie.

Aan dit onderzoek hebben veel mensen hun medewerking verleend. Zonder hun bereidwilligheid en inzet was dit omvangrijke onderzoek niet mogelijk geweest. Van alle betrokken organisaties willen wij graag bedanken de Politieacademie te Ossendrecht, de trainingslocaties in Budel, Leusden, Ossendrecht en IJmuiden, de leiding en strategisch/operationeel verantwoordelijken van de zeven regionale eenheden die hebben meegewerkt aan het onderzoek.

Speciale dank zijn we verschuldigd aan de heer Ad Martens BSc. en de heer Ruud van de Veerdonk die de training MK hebben ontwikkeld. Zij hebben vanaf de start van dit onderzoek de onderzoekers op alle mogelijk manieren ondersteund en geholpen. Aan het empirische onderdeel van het onderzoek, de productevaluatie, hebben in totaal 1015 politiemedewerkers deelgenomen. Wij zijn al deze deelnemers zeer erkentelijk voor hun tijd en inzet bij het invullen van de vragenlijsten. De informatie die zij hebben verschaft vormt een belangrijke en onmisbare basis voor dit onderzoek.

De onderzoekers zijn bijgestaan door een begeleidingscommissie. Deze commissie bestond uit mevrouw dr. Annika Smit (Politieacademie), de heer Hugo Passchier (Ministerie van Veiligheid en Justitie), de heer prof. dr. Pim Cuijpers (VU), en de heer drs. Olivier Hendriks (WODC). Verder heeft de heer prof. dr. Wilmar Schaufeli (Utrecht University) de productevaluatie in de conceptrapportage als gastdeskundige gelezen en van commentaar voorzien. Met plezier danken wij de begeleidingscommissie en de heer Schaufeli voor de prettige samenwerking, adviezen en (praktische) ondersteuning bij het uitvoeren van het gehele onderzoek. De heer Hendriks willen wij extra bedanken voor de wijze waarop hij zich heeft ingezet voor het slagen van dit onderzoek.

Het onderzoeksvoorstel waarop dit onderzoek is gebaseerd is geschreven door, onze inmiddels oud-collega, prof. dr. Stefan Bogaerts in samenwerking met prof. dr. Peter van der Velden, drs. K. Lens, dr. S. van der Aa en prof. dr. A. Pemberton. Graag bedanken wij professor Bogaerts voor al zijn bijdragen aan dit voorstel en de samenstelling van de vragenlijsten die in dit onderzoek zijn gebruikt. Voorts willen wij mevrouw Anne van der Pol bedanken voor haar bijdragen aan de literatuursearch voor de planevaluatie, en professor Pemberton voor zijn adviezen bij dit rapport. Dr. Frans Marcelissen (DigiPsy) willen wij bedanken voor zijn adviezen en ondersteuning bij de statistische analyses. Tot slot willen wij Dr. Esmah Lahlah (INTERVICT) graag bedanken voor al haar bijdragen aan dit rapport.

Samenvatting

Politiepersoneel moet zoveel mogelijk bestand zijn tegen allerlei bronnen van operationele en organisatiestress die met het doen van politiewerk gepaard kan gaan. In 2011 verscheen een rapport dat stelde dat de mentale weerbaarheid van politiepersoneel onder druk zou staan. Tussen de 25 en 37% van de politiemedewerkers zou volgens dit rapport waarschijnlijk, ofschoon dit rapport niet is gebaseerd op empirisch onderzoek onder politiepersoneel, last hebben van een (sterk) verminderde mentale weerbaarheid (AEF, 2011). Dit rapport heeft een rol gespeeld bij de ontwikkeling van het programma 'Versterking professionele weerbaarheid'. In dit programma wordt onder meer aangegeven dat agenten meer en beter getraind zullen worden om zo hun weerbaarheid te vergroten. Om hier gevolg aan te geven is de training 'Mentale Kracht' ontwikkeld door de school voor Gevaar- & Crisisbeheersing van de Politieacademie.

In dit rapport staat de evaluatie van deze training Mentale Kracht (training MK) centraal. Deze evaluatie is uitgevoerd in opdracht van het Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum (WODC) van het ministerie van Veiligheid en Justitie. Deze training is ontwikkeld is ontwikkeld door de school voor Gevaar- & Crisisbeheersing van de Politieacademie. Doel van deze training is het versterken van de mentale weerbaarheid of mentale kracht van politieambtenaren door bewustwording en het veranderen van gedrag en houding. Het gehele evaluatieonderzoek naar de training MK bestaat uit de volgende drie onderdelen, waar dit rapport verslag van doet:

1. Planevaluatie
2. Procesevaluatie
3. Productevaluatie

1 Planevaluatie

Het doel van de planevaluatie is inzicht verschaffen in de theoretische onderbouwing van de training MK. De centrale vraagstelling van dit deelonderzoek is "*In hoeverre kan de training MK in theorie als een doeltreffende interventie worden beschouwd voor de doelgroep (politiemedewerkers), gegeven de algemene doelstelling en de specifieke doelen?*"

Methoden van onderzoek

Voor het beantwoorden van de centrale vraagstelling is gebruik gemaakt van relevante beleidsdocumenten van het programma professionele weerbaarheid, het visiedocument en de

handleiding van de training. Deze beleidsreconstructie is aangevuld met semigestructureerde interviews met de ontwerpers van de training (2), beleidsmedewerkers (3) en deelnemers aan de training MK (20). Daarnaast is met behulp van een literatuurreview nagegaan of (internationale) studies voorhanden zijn over onderdelen of inhoud van de training MK.

Resultaten

Volgens het visiedocument van de training MK dat aan de training ten grondslag ligt, wordt het algemene doel van de training (versterken van de mentale weerbaarheid bij politiebeambten) bereikt door tijdens de training aandacht te besteden aan verschillende mentale vaardigheden welke rusten op een drietal componenten, te weten Uitdaging, Controle en Vertrouwen. Iedere pijler bestaat uit twee mentale vaardigheden. Zo bestaat de pijler Uitdaging uit de mentale vaardigheden *Doelen stellen* en *Visualisatie*; de pijler Controle uit de mentale vaardigheden *Energiemanagement* en *Aandachtcontrole*; en de pijler Vertrouwen uit de mentale vaardigheden *Actiereflectie* en *Gedachtecontrole*.

Hoewel het visiedocument enkele algemene wetenschappelijke aannames beschrijft over de relatie tussen de onderdelen van de training met het versterken van de mentale weerbaarheid, in het bijzonder het vergroten van de componenten Uitdaging, Controle en Vertrouwen, ontbreekt nagenoeg de koppeling tussen expliciete leerdoelen en de te trainen mentale vaardigheden. Daarnaast ontbreekt een duidelijke motivering voor juist deze vaardigheden, evenals een duidelijke motivering voor het onderbrengen van de verschillende vaardigheden onder de bijhorende pijlers. Hierdoor is lastig vast te stellen wat de beoogde verandering is.

Uit de interviews met experts komt naar voren dat de theoretische onderbouwing van de training MK niet alleen gestoeld is op wetenschappelijke aannames, maar dat de training MK haar basis kent en vorm heeft gekregen vanuit de praktijk. Hierbij heeft men zich in het bijzonder gericht op praktijkervaringen binnen het stelsel van bijzondere eenheden en crisis- en conflictbeheersing.

Binnen de training MK worden twee werkzame bestanddelen onderscheiden, namelijk Bewustwording en inzicht en een Signaalfunctie. Met behulp van leeractiviteiten wordt (nieuw) inzicht verkregen op het gebied van de mentale weerbaarheid, waardoor nieuwe (en/of andere) (gedrags-)aspecten worden ontdekt. Het (gezamenlijk) bespreken van incidenten zou er voor kunnen zorgen dat er door de training MK zicht is op de gemoedstoestand en het functioneren van de individuele politiemedewerkers alsook het teamfunctioneren.

Uit de analyse van de wetenschappelijke literatuur, gevonden met behulp van PUBMED, PSYCINFO en Web of Science[1], over de effectiviteit van interventies met betrekking tot mentale weerbaarheid van politie en/of relevante beroepsgroepen blijkt dat er vooralsnog beperkte theoretische en empirische ondersteuning is voor de pijlers van de training MK en haar specifieke onderdelen. Bestaande studies naar de effectiviteit van soortgelijke trainingen laten erg weinig wetenschappelijk onderbouwde positieve resultaten zien: onderzoeksgroepen zijn veelal klein en de methodologische kwaliteit is wisselend. Zo toont een recent methodologisch goed opgezet onderzoek naar een training bij agenten geen statistisch significante[2] resultaten op korte of langere termijn.

Alhoewel diverse studies ingaan op de effectiviteit van weerbaarheidstrainingen bij politiepersoneel en/of relevante beroepsgroepen, zijn de wijzen waarop deze trainingen (en bijhorende onderdelen) tot de gewenste doelen zouden moeten leiden en de werkzame veronderstelde mechanismen achter de trainingen en/of diens onderdelen nauwelijks beschreven. Doordat de gevonden studies hun trainingen (soms) onvoldoende specificeerden, werd niet altijd duidelijk welk trainingsonderdeel effect had op welk onderdeel van weerbaarheid en was ook het onderscheid tussen de trainingsonderdelen lastig te maken.

Wel valt uit de geïncludeerde studies te herleiden dat sommige mentale vaardigheden vaker terug te vinden zijn als onderdeel van weerbaarheidstrainingen onder politiepersoneel en relevante beroepsgroepen dan andere. Zo wordt in nagenoeg alle studies gebruik gemaakt van (een bepaalde vorm van) ‘Energiemanagement’. Ook de mentale vaardigheid ‘Gedachtecontrole’ bleek vaak onderdeel van de trainingen te zijn. De mentale vaardigheden ‘Doelen stellen’en ‘Actiereflectie’ worden echter slechts in één studie teruggevonden.

---

[1] Deze bestaat uit drie afzonderlijke databases, Science Citation Index Expanded, Social Sciences Citation Index, en Arts & Humanities Citation Index (tezamen ongeveer 9500 journals).

[2] In dit rapport wordt eerst onderzocht of verschillen tussen bijvoorbeeld getrainde en ongetrainde politiemedewerkers statistisch significant zijn, d.w.z. of met een vrij grote zekerheid gesteld kan worden dat beide groepen inderdaad verschillen in bijvoorbeeld scores op een vragenlijst. Een statistisch significant verschil in scores betekent echter niet meteen dat het verschil tussen de scores ook praktisch of inhoudelijk relevant of groot is. Indien daar sprake van is wordt dat expliciet vermeld.

Conclusies

De algemene doelstelling van de training MK is het versterken van de mentale weerbaarheid van politiemedewerkers. Voorts wordt verwacht dat deze versterking leidt tot een verbetering van de cognitieve prestaties tijdens een aanhouding, vergroting van de korte- en langetermijnmotivatie, het algemene welzijn en de geestelijke gezondheid van de politiemedewerkers en op termijn zelfs de lichamelijke gezondheid. De veronderstelde resultaten van de training MK zijn dus niet gering en zeer breed. Echter, ten aanzien van deze doelen ontbreekt een voldoende theoretische en empirische onderbouwing. Bovendien is het onduidelijk wat de werkzame bestanddelen en beïnvloedbare factoren van de training MK zijn die zouden kunnen leiden tot (gedrags-) verandering.

2 Procesevaluatie

De algemene doelstelling van het procesonderzoek is het verkrijgen van inzicht in de wijze waarop de training MK in de praktijk wordt geïmplementeerd en de mate waarin de training conform de programmahandleiding wordt uitgevoerd. De centrale vraagstelling van dit deelonderzoek is: "*In hoeverre wordt de training Mentale Kracht consistent en volgens plan uitgevoerd?*"

Methoden van onderzoek

Om inzicht te krijgen in de inhoud van het trainingsprotocol en de randvoorwaarden van de training MK zijn naast openbare informatiebronnen, het visiedocument, de originele trainershandleiding, de vernieuwde trainershandleiding 2.0, het werkvormenboek 2.0 en evaluatieformulieren van deelnemers aan de training bestudeerd. Deze documentanalyse is aangevuld met observaties van 15 complete trainingsdagen, waarbij de trainingen werden gescoord aan de hand van een ontwikkelde scoringslijst/checklist gebaseerd op informatie verkregen door middel van de documentanalyse. Tenslotte zijn semigestructureerd interviews afgenomen met zes trainers om inzicht te krijgen in de ervaringen van trainers met onder meer de uitvoering van de training, de motivatie van deelnemers, de samenwerking met collega-trainers, de randvoorwaarden, en mogelijke knelpunten in de uitrol van de training MK.

Resultaten

Uitvoering training MK

De resultaten laten zien dat de geprotocolleerde onderdelen gestructureerd behandeld worden door de trainers. Tijdens alle geobserveerde trainingssessies werd de '*mentale toolbox*' met de

pijlers Uitdaging, Controle en Vertrouwen zorgvuldig uitgelegd aan de deelnemers. Ook de daarbij behorende mentale vaardigheden werden zorgvuldig besproken en behandeld door de trainers. De programmering werd hierbij consistent gevolgd. Verschillen worden teruggevonden in de gebruikte casuïstiek en praktische oefeningen uit de handleiding om beter aan te sluiten op de (leerbehoefte van) de groep. De volgorde van de programmaonderdelen en de essentie van de training bleef echter te allen tijde gehandhaafd.

Doelgroepen

De training is in eerste instantie ontwikkeld voor alle executieve medewerkers (belast met de uitvoering van de basispolitiezorg, waaronder handhaving en noodhulp) en lijnchefs van de Nationale Politie. In de praktijk blijken de groepen soms te bestaan uit een combinatie van zowel executieve als niet-executieve politiemedewerkers (belast met ondersteunende taken, waaronder administratie en beleid) die samen werkzaam zijn op een bepaalde afdeling.

Volgens de geïnterviewde trainers is het goed dat de training MK zich richt op de gehele politieorganisatie. Zij vinden het belangrijk dat zowel het executieve als het niet-executieve gedeelte van de politiemedewerkers wordt benaderd om deel te nemen aan de training. De reden is dat zij de training geschikt achten voor beide groepen en denken dat beide groepen baat kunnen hebben bij het volgen van de training. De trainers vermoeden overigens dat leereffecten niet voor alle deelnemers gelijk zullen zijn omdat ze afhankelijk zijn van onder meer de motivatie, openheid en inzet van de individuele deelnemers en het team als geheel, en de groepsgrootte. Afgezien van deze factoren, verwachten de trainers dat in het bijzonder mensen die onder grote psychische druk staan, veel stress ervaren, of psychische en lichamelijke symptomen hebben van een burn-out of PTSS, baat kunnen hebben bij het volgen van de training.

Selectie van deelnemers

Er worden door de Politieacademie geen in- en exclusiecriteria gehanteerd voor deelname aan de training; deze zijn afhankelijk van de beslissingen van betreffende politie-eenheid en de leidinggevende. Politiemedewerkers met psychische klachten, waaronder symptomen van (posttraumatische) stress, burn-out, angst en depressie, worden dus niet bij voorbaat uitgesloten van deelname. Wanneer een medewerker (langdurig) ziek thuis is, zal deze persoon in de regel niet deelnemen aan de training.

Randvoorwaarden

Uit de resultaten blijkt dat de randvoorwaarden waaronder de trainingen worden uitgevoerd in orde zijn. Omdat de training MK bestaat uit een combinatie van toepasbare *theorie* en praktische *oefeningen*, is er gezocht naar accommodaties waar de gelegenheid bestaat om ‘binnen’ de theorie te bespreken en ‘buiten’ te experimenteren met praktische oefeningen en scenario’s. De Politieacademie beschikt over meerdere accommodaties die hiervoor uitermate geschikt zijn.

Conclusies

De training Mentale Kracht wordt consistent en volgens plan uitgevoerd. Uit de trainingsobservaties en interviews met trainers blijkt dat alle geprotocolleerde onderdelen van de training gestructureerd en volledig behandeld worden door de trainers. Daarnaast blijkt het draagvlak onder de trainers MK groot te zijn. De geïnterviewde trainers zijn zeer enthousiast over de opzet en inhoud van de training. Dit geldt over het algemeen ook voor de geïnterviewde deelnemers aan de training MK. Met uitzondering van enkele individuele deelnemers of teams die bij aanvang van de training weerstand ervaren, zijn de deelnemers redelijk gemotiveerd om deel te nemen aan de training. De houding van de leidinggevende lijkt hierbij bepalend te zijn voor het draagvlak en de motivatie van het team.

3 Productevaluatie

Een van de hoofdvragen van het evaluatieonderzoek is: “*Draagt het volgen van de training bij aan het bereiken van de doelstellingen van het programma professionele weerbaarheid?*” Meer specifiek is het doel van de productevaluatie te achterhalen of de deelnemers aan de training MK na afloop beter bestand zijn tegen de mentale druk die gepaard gaat met politiewerk, de training resulteert in een betere taakuitvoering van de deelnemers, of de training zich op de juiste doelgroep richt dan wel welke kenmerken van deelnemers samenhangen met het (beoogde) nut en succes van de training MK. Om de effecten van de training MK te onderzoeken is het beloop van mentale kracht van getrainde politiemedewerkers (experimentele groep genoemd) uitgebreid vergeleken met het beloop van mentale kracht bij niet-getrainde collega’s (controlegroep genoemd). Deze laatste paragraaf doet verslag van dit onderzoek.

Methode

Gedurende een periode van ongeveer 9 maanden is bij de deelnemers driemaal een vragenlijst afgenomen: vóór de training (voormeting), circa 3 maanden na de training (eerste nameting) en

circa 9 maanden na de training (tweede nameting). Op deze drie meetmomenten hebben de deelnemers een vragenlijst ingevuld over, met name, hun achtergrond, werkervaring en ziekteverzuim, hun mentale kracht waaronder hun *Mental Toughness* (mentale kracht) en *Resilience* (weerbaarheid), hun ervaringen met schokkende gebeurtenissen en hun zelfredzaamheid daarbij (CSE-7), en hun psychische gezondheid waaronder angst, depressie, hostiliteit, burn-out en PTSS.

Resultaten

Controleanalyses toonden dat de groep die aan alle metingen deelnam, wat de voormeting betreft redelijk representatief bleek voor degenen uit de experimentele en controlegroep die uitvielen. Niettemin zijn de resultaten in dit rapport voornamelijk gebaseerd op de deelnemers die aan alle drie de metingen hebben deelgenomen[3] omdat alleen bij hen het verloop van de weerbaarheid gemeten kon worden (en de uitval niet gering was). Wat de kenmerken van de deelnemers betreft, zijn in ieder geval de twee volgende aspecten belangrijk, namelijk hun mentale kracht op de voormeting en hun psychische gezondheid. Wij vinden geen aanwijzingen dat de mentale kracht bij de meerderheid of belangrijke minderheid (erg) laag is. Hetzelfde geldt voor de zelfredzaamheid bij schokkende gebeurtenissen. Het percentage deelnemers aan de drie metingen dat (zeer) ernstige psychische klachten heeft is klein. Volgens de vragenlijst waarmee PTSS werd onderzocht ligt het percentage deelnemers dat vermoedelijk PTSS heeft, van het totaal aantal deelnemers, bij iedere meting tussen en 0.3% en 1.5%. Het percentage deelnemers met zeer ernstige angst- of depressieve klachten ligt tussen 0% en 2.4% over de groepen.

Anders dan bij 'normale' studies naar de effecten van training (of andere interventie)[4] zijn experimentele en controlegroep niet at random samengesteld: over genoemde periode zijn de deelnemers en niet-deelnemers aan de training MK gevolgd. Gebleken is dat beide groepen niet statistisch verschillen in (psychische) gezondheid maar wel verschillen in mentale kracht. De controlegroep scoort iets hoger op mentale kracht dan de experimentele groep op de voormeting. De verschillen (effectgrootten) zijn over het algemeen niet sterk, met uitzondering van twee uitschieters: de totaalscore op de MTQ-48 en de subschaal *interpersoonlijk vertrouwen*. Bij deze twee laatste uitkomsten zijn de verschillen (zogenaamde effectgrootten) wel redelijk sterk.

---

[3] $N^{Experimenteel}$=138, $N^{Controle}$=167.

[4] Hiermee worden (in technisch-wetenschappelijk termen) bedoeld de zogenaamde Random Control Trial (RCT) studies.

Om het effect van de training op de mentale kracht van de deelnemers over de tijd te analyseren, is gebruik gemaakt van de statistische techniek Mixed-Models. Verder is in de statistische analyses het relatief kortetermijneffect (verschillen in veranderingen tussen voormeting en eerste nameting tussen beide groepen) en het relatief langetermijneffect (verschillen in veranderingen tussen voormeting en tweede nameting bij beide groepen) geanalyseerd. De resultaten van deze analyses laten zien dat er vrijwel geen veranderingen in mentale kracht over de tijd plaatsvinden bij de gehele experimentele en bij de gehele controlegroep. Alleen bij de subschaal *interpersoonlijk vertrouwen* (MTQ-48) is een significant (interactie-) effect van de training MK te zien. Dat effect wijst erop dat het vertrouwen bij de experimentele groep (iets) toenam tussen de voormeting en eerste nameting terwijl bij de controlegroep het vertrouwen (iets) afnam. Het beloop van scores op de vragenlijst RS-NL geeft geen aanwijzingen dat de training MK effect op de weerbaarheid had. Gezamenlijk geven deze resultaten geen aanwijzingen dat de mentale kracht van de deelnemers door de training (sterk) is vergroot.

Tevens is onderzocht of de training MK mogelijk (wel) een effect had op specifieke groepen, namelijk a.) binnen de subgroep deelnemers die een schokkende gebeurtenis op het werk heeft meegemaakt, b.) binnen de (beperkte) subgroep die op de voormeting kampte met psychische klachten, c.) binnen de subgroep met een relatief lage mentale kracht op de voormeting (onderste 30%), en d.) binnen de subgroepen met de 'meeste' dienstjaren (bovenste 50%) en de 'minste' dienstjaren (onderste 50%).

Wat ervaringen met schokkende gebeurtenissen betreft zijn de resultaten vrijwel vergelijkbaar met de resultaten bij de totale onderzoeksgroep. Naast het effect op *Interpersoonlijk Vertrouwen* is ook een significant (interactie-) effect[5] op de totaal score van de MTQ-48 te zien. Wat de subgroepen met psychische klachten op de voormeting betreft, bleek sprake te zijn van vier statistisch significante interactie-effecten namelijk voor *Interpersoonlijk Vertrouwen, Uitdaging,* de *totaalscore voor Resilience* (RS-NL) en *Persoonlijke Competentie*. Daarbij was sprake van een (lichte) daling van de scores in de controlegroep en bleven zij gelijk of stegen zij (licht) bij de experimentele groep. Bij de deelnemers met relatief de laagste scores op *Mental Toughness* en *Resilience* bleek geen significant (interactie-) effect op te treden. Tot slot, wat de dienstjaren betreft was alleen binnen de

[5] Met de term 'significant interactie-effect' wordt hier bedoeld dat het verschil in beloop van scores tussen getrainde en ongetrainde politiemedewerkers inderdaad samenhangt met de gevolgde training, m.a.w. dat het beloop van scores bij de getrainden statistisch gezien afwijkt van het beloop van scores bij de ongetrainden.

groep met relatief de minste dienstjaren (wederom) sprake van eenzelfde significant (interactie-) effect op *Interpersoonlijk Vertrouwen.*

Als laatste is er ook gekeken naar hoe deelnemers de training beoordeelden, zowel bij de eerste als bij de tweede nameting. Daarnaast is de eventuele samenhang tussen beoordeling en verschillen in mentale kracht geanalyseerd. Deelnemers veranderen tussen de eerste en tweede follow-up meting nauwelijks in hun oordeel over de training. Ruim de helft van de deelnemers beoordeelde de training als redelijk tot zeer nuttig en leerzaam. Echter, 1 op de 6 deelnemers was van mening dat men door de training weerbaarder was geworden. Tot slot blijken verschillen in oordeel niet tot nauwelijks samen te hangen met veranderingen in mentale kracht over de twee metingen.

Conclusies

Wij vinden over de gehele onderzoeksgroep bezien, nauwelijks aanwijzingen dat de training MK de mentale kracht (fors) heeft verbeterd. Wel zijn er aanwijzingen dat sprake is van een (beperkt) effect van de training op Interpersoonlijk Vertrouwen, dat bij alle drie de groepsanalyses statistisch significante interactie-effecten liet zien (bij totale groep, groepen die schokkende gebeurtenissen hebben meegemaakt, en groepen die psychische klachten hadden bij de voormeting). De analyses met betrekking tot de groep respondenten met psychische klachten, die in omvang zeer beperkt was, toonden relatief de meeste statistisch significante interactie-effecten. Hier moet wel bij worden vermeld dat het om zeer kleine groepen gaat, en dat slechts gekeken is naar de eerste twee meetmomenten. Bij deze bevindingen speelt zeer waarschijnlijk een (belangrijke) rol dat de deelnemers in deze studie bij de aanvang ervan over het algemeen (zeer) gezond waren en zich niet kenmerkten door een groot gebrek aan mentale kracht.

Tot slot

Met de 'alarmerende' conclusies van Andersson Elffers Felix in gedachten, zijn de resultaten van de training mogelijk verrassend: als de weerbaarheid van zoveel politiebeambten (zeer) waarschijnlijk tekort zou schieten, waarom toont de training MK dan niet meer effecten? Is een aanpassing van de training of de doelgroep vereist? Is de mentale weerbaarheid in een 3-daagse training te veranderen? Bij de beantwoording van deze vragen moet in ogenschouw worden genomen dat de bevindingen van dit onderzoek omtrent de psychische gesteldheid van politiepersoneel evenals die van andere recente onderzoeken (Van Beek et al. (2013) en Van der Velden et al. (2013)), niet corresponderen met het beeld dat het AEF-rapport schetst dat, nogmaals, niet op onderzoek onder

politiemedewerkers is gebaseerd. De resultaten van ons onderzoek en bovenstaande empirische studies suggereren dat het ‘alarmerende’ beeld, zonder de geringe weerbaarheid van sommige individuele politiebeambten te ontkennen, bijgesteld en genuanceerd moet worden. Zo lijken de deelnemers voorafgaand aan de training al over een behoorlijke mentale weerbaarheid te beschikken. Een mogelijke les is dat eventuele nieuw te ontwikkelen trainingen in een eerder stadium, bijvoorbeeld in de vorm van pilots, wetenschappelijk worden onderzocht.

Summary

Police personnel need to be able to withstand the many kinds of operational and organisational stress that police work can entail. In 2011 a report was published stating that the mental resilience of police employees was under severe pressure. According to the report – although it was not based on empirical research among police personnel – between 25 and 37% of police employees probably suffer from reduced or greatly reduced mental resilience (Andersson Elffers Felix, 2011). The report played a role in the development of the 'Strengthening Professional Resilience' programme. Among the recommendations of the programme is that police officers should receive more and better training to increase their resilience. The 'Mental Strength' training programme was developed to implement this recommendation.

The evaluation of this Mental Strength (MS) training, which was developed by the School for Hazard and Crisis Control of the Netherlands Police Academy, is the subject of this report. The evaluation was carried out under the auspices of the Research and Documentation Centre of the Ministry of Security and Justice. The aim of the training is to strengthen the mental resilience or mental strength of police officers by raising awareness and changing behaviour and attitudes. The evaluation research into the MS training as a whole is made up of three components, which form the subject of this report:

1. Plan evaluation
2. Process evaluation
3. Product evaluation

1 Plan evaluation

The aim of the plan evaluation is to provide insight into the theoretical basis of the MS training. The central question of this component of the research is *"To what extent can the MS training be regarded in theory as an effective intervention for the target group (police employees), in view of its general objective and specific aims?"*

Research methods

To answer this central question, reference was made to the relevant policy documents of the professional resilience programme, the vision document and the training programme handbook. This policy reconstruction was supplemented with semi-structured interviews with the designers of the training (2), policy officers (3) and participants in the MS training (20). In addition, a

literature review was carried out to discover whether national or international studies are available concerning the components or the content of the MS training.

Results

According to the vision document that underpins the MS training, the general aim of the training – (strengthening the mental resilience of police officers – would be achieved by focusing on various mental skills in the training, based on three components: Challenge, Control and Trust. Each of these components consists of two mental skills. The Challenge component is made up of the mental skills of *Setting Targets* and *Visualisation*, the Control component of *Energy Management* and *Attention Control*, and the Trust component of *Reflection on Action* and *Control of Thoughts*.

Although the vision document describes a number of general scientific assumptions concerning the relationship between the components of the training and the strengthening of mental resilience – in particular the enlargement of the components Challenge, Control and Trust – a connection between explicit learning aims and the mental skills to be trained is almost absent. In addition, there are no clear supporting arguments for why these skills were identified, or for the division of the various skills under the associated components. Because of this it is difficult to establish what the envisioned change may be.

From the interviews with experts it emerges that the theoretical basis of the MS training is not only founded on scientific assumptions, but that it is based on and given form by practical experience, with a specific focus on practical experience within the system of special units and of crisis and conflict management.

Two active elements are distinguished within the MS training: raising awareness and insight, and a signalling function. Through learning activities, new insights are given into the field of mental resilience, so that new (and/or other) behavioural and other aspects are discovered. The (group) discussion of incidents is intended to ensure that the MS training gives a clear picture of the state of mind and the functioning of the individual police officers as well as the team.

The analysis of the academic literature, located with the help of PUBMED, PSYCINFO and Web of Science[6], on the effectiveness of interventions concerning the mental resilience of police officers and/or relevant professional groups shows that there is as yet only limited theoretical and

[6] This is made up of three separate databases: Science Citation Index Expanded, Social Sciences Citation Index, and Arts & Humanities Citation Index (approximately 9,500 journals in total).

empirical support for the components of the MS training and its specific elements. Existing studies into the effectiveness of similar training programmes show very few scientifically substantiated positive results: the research groups are mostly small, and the methodological quality is variable. For example, a recent methodologically well-designed investigation into a training programme for police officers shows no statistically significant results[7] in the short or long term.

Although various studies have examined the effectiveness of resilience training programmes for police personnel and/or relevant professional groups, the ways in which these training programmes and their associated components are intended to lead to the desired outcomes, and the supposedly effective mechanisms behind the programmes and/or their components, are barely described. Because the studies that were identified sometimes did not sufficiently specify the training programmes they were referring to, it was not always clear what component of the training programme had an effect on what element of resilience, and it was also difficult to make a distinction between the components of the training programmes.

It can however be deduced from the studies that were included that some mental skills are more often found as components of resilience training for police personnel and relevant professional groups than others. In virtually all studies, use is made of (a specific form of) 'energy management'. The mental skill of 'control of thoughts' also turned out to be a frequent component of the programmes. The mental skills of 'setting targets' and 'reflection on action' were only found in one study, however.

Conclusions

The general objective of the MS training is to strengthen the mental resilience of police employees. It is also expected that this strengthening will lead to an improvement of cognitive performance during an arrest, an enhancement of long-term and short-term motivation, general wellbeing and mental health of the police employees and even, in the long term, their physical health. The presumed results of the MS training are therefore not inconsequential, and are extremely broad. However, an adequate theoretical and empirical substantiation with regard to these objectives is

[7] In this report it was first investigated whether differences between, for example, trained and untrained police officers are statistically significant, i.e. whether it can be stated with a reasonable degree of certainty that both groups do indeed differ on, for instance, scores on a questionnaire. However, a statistically significant difference in scores does not necessarily mean that the difference between the scores is also practically or substantially relevant or significant. If that is the case, then this is explicitly stated.

lacking. What is more, it is unclear what the active elements and factors of the MS training that can be influenced are that could lead to behavioural change.

2 Process evaluation

The general objective of the process evaluation is to acquire insight into the manner in which the MS training is implemented in practice, and the degree to which the training is delivered in accordance with the programme handbook. The central question of this element of the research is: *“To what extent is the Mental Strength training implemented consistently and in accordance with the plan?”*

Research methods

In order to acquire insight into the content of the training protocol and the preconditions of the MS training a study was made, in addition to public sources of information, of the vision document, the original trainers’ handbook, the revised handbook 2.0, the workbook 2.0 and the evaluation forms of the participants in the training. This document analysis was supplemented with observations of 15 full training days, whereby the training was scored with the aid of a scoring list/checklist that was developed on the basis of information acquired by means of the document analysis. Finally, semi-structured interviews were held with six trainers in order to acquire insight into the experiences of trainers with aspects including the implementation of the training, the motivation of the participants, cooperation with fellow trainers and the preconditions and possible bottlenecks in the roll-out of the MS training.

Results

Implementation of MS training

The results show that the protocol of components was handled by the trainers in a systematic manner. During all the observed training sessions the ‘mental toolbox’ with the components Challenge, Control and Trust was explained to the participants in detail. The associated mental skills were also discussed and dealt with in depth by the trainers. The programme was consistently followed in this regard. Differences were found in the use of case histories and practical exercises from the handbook to link in with the group’s learning needs. The sequence of the programme’s components and the essence of the training were adhered to at all times, however.

Target groups

The training was initially developed for all executive employees (charged with the provision of basic police services, including enforcement and emergency assistance) and line managers of the National Police Force. In practice, the groups sometimes turned out to be made up of both executive and non-executive police employees (charged with ancillary tasks, including administration and policy) who work together in a particular department.

According to the trainers who were interviewed, it is desirable that the MS training is aimed at the police organisation as a whole. They find it important that both the executive and non-executive police employees are approached to participate in the training, because they consider the training to be appropriate for both groups, and that both groups can benefit from following the training. However, the trainers suspect that the learning effects would not be the same for all participants, because they are dependent on factors including the motivation, openness and commitment of the individual participants and the team as a whole, as well as the size of the group. Setting these factors aside, the trainers expect that, in particular, people who are under great psychological pressure, experience high levels of stress or display symptoms of a burnout or post-traumatic stress disorder can benefit from following the training.

Selection of participants

No inclusion or exclusion criteria are applied by the Police Academy for participation in the training; this is dependent on the decisions of the police unit and the manager concerned. Police employees with psychological complaints – including symptoms of (post-traumatic) stress, burnout, anxiety and depression – are therefore not excluded from participation in advance. If an employee is absent from work through illness in the short or long term, this person will generally not participate in the training.

Preconditions

The results show that the preconditions under which training programmes are implemented are in order. Because the MS training consists of a combination of applicable *theory* and practical *exercises*, accommodation was sought where the opportunity exists to hold discussions the theory 'indoors' and experiment with practical exercises 'outdoors'. The Police Academy has various types of accommodation that are eminently suitable for this.

Conclusions

The Mental Strength training is implemented consistently and in accordance with the plan. The training observations and interviews with the trainers reveal that all the protocols of training components are handled by the trainers in a systematic and thorough manner. In addition, the level of support among the MS trainers appears to be high. The trainers who were interviewed are highly enthusiastic about the structure and content of the training. This generally also applies to the participants in the MS training who were interviewed. With the exception of a number of individual participants or teams who displayed resistance at the outset of their training, the participants were reasonably well motivated to participate in the training. The attitude of the manager appears to determine the support and the motivation of the team.

3 Product evaluation

One of the key questions of the evaluation research was: *"Does following the training contribute to achieving the objectives of the professional resilience programme?"* More specifically, the aim of the product evaluation was to determine whether, at the conclusion of the MS training, the participants were better able to cope with the mental pressure that police work can entail, whether the training resulted in improved execution of tasks by the participants, whether the training was aimed at the appropriate target group, and what characteristics of the participants or the training were associated with the (envisioned) usefulness and success of the MS training. To investigate the effects of the MS training, the development of mental strength of trained police employees (the 'experimental group') was compared in detail with the development of mental strength of their untrained colleagues (the 'control group'). The following section gives an account of this investigation.

Method

A questionnaire was completed by the participants three times over a period of around nine months: before the training (prior measurement), approximately 3 months after the training (first follow-up measurement) and approximately 9 months after the training (second follow-up measurement). At these three measurement points the participants filled out a questionnaire on, particularly, their background, work experience and absence through illness, their mental strength including their mental toughness and resilience, their experiences with shocking events and their self-reliance in this regard (CSE-7) and their mental health, including aspects such as anxiety, depression, hostility, burnout and PTSD.

Results

Control analyses showed that the group that took part in all measurements was reasonably representative, with regard to the prior measurement, of members of the experimental and control groups who dropped out. Nevertheless, the results in this report are principally based on the participants who took part in all three measurements[8], because the progress of resilience could only be measured among them (and the drop-out rate was not inconsequential). In respect of the characteristics of the participants, the following two aspects are important: their mental strength at the prior measurement stage and their mental health. We did not find any indications that the mental strength of the majority or significant minority is low or extremely low. The same applies to self-reliance in the context of shocking events. The percentage of participants in the three measurements with severe or very severe psychological complaints is low.

According to the questionnaire that was used to investigate PTSD, the percentage of participants who possibly have PTSD was between 0.3% and 1.5% of the total number of participants at each measurement. The percentage of participants with extremely severe anxiety or depression was between 0% and 2.4% across the groups.

Unlike 'normal' studies of the effects of training (or other interventions)[9], the experimental and control groups were not selected at random: the participants and non-participants in the MS training were followed over the specified period. It emerged that the two groups had no statistically significant differences in (mental) health, but did differ with regard to their mental strength. The control group scored slightly higher on mental strength than the experimental group in the prior measurement. The differences (effect sizes) are generally not pronounced, with the exception of two outliers: the total score on the MTQ-48 and the *interpersonal trust* subscale. The differences (effect sizes) are quite marked for these two outcomes.

The Mixed Models statistical technique was used to analyse the effect of the training over time. Furthermore, in the statistical analysis the relatively short-term effect (differences in changes between the prior measurement and the first follow-up measurement in both groups) and the relatively long-term effect (differences in changes between the prior measurement and the second follow-up measurement in both groups) were analysed. The results of these analyses show that

[8] N Experimental = 138, N Control = 167.

[9] This refers (in technical/scientific terms) to Random Control Trial (RCT) studies.

virtually no changes in mental strength took place over time among the experimental and control groups as a whole. A significant (interaction) effect of the MS training was only seen in the *interpersonal trust* subscale (MTQ-48). This effect indicates that trust among the experimental group (slightly) increased between the prior measurement and the first follow-up measurement, while trust (slightly) decreased among the control group. The development of scores on the RS-NL questionnaire did not give any indications that the MS training had any effect on resilience. Taken together, these results do not provide any indication that the mental strength of the participants was (greatly) increased by the training.

It was also investigated whether the MS training possibly had an effect on the specific groups: a) within the subgroup of participants who had experienced a shocking event in the course of their work, b) within the (small) subgroup who displayed psychological complaints at the prior measurement, c) within the subgroup with relatively low mental strength at the prior measurement (lower 30%) and d) within the subgroups with the most years of service (upper 50%) and the least years of service (lower 50%).

With regard to shocking events experienced at work, the results were broadly comparable with the results of the research group as a whole. As well as the effect on *Interpersonal Trust*, there was also a significant (interaction) effect[10] on the total MTQ-48 score. With regard to the subgroups with psychological complaints, there were indications of four statistically significant interaction effects: for *Interpersonal Trust*, *Challenge*, the *total score for Resilience* (RS-NL) and *Personal Competency*. There were also indications of a (slight) fall in the scores of the control group, whereas these remained constant or (slightly) rose among the experimental group. No significant (interaction) effect occurred among the participants with the relatively lowest scores on *Mental Toughness* and *Resilience*. Finally, in relation to years of service, there was only a similar significant (interaction) effect on *Interpersonal Trust* (once again) within the group with the relatively fewest years of service.

Finally, the way in which participants evaluated the training, both at the first and the second follow-up measurement, was examined. The possible correlation between the evaluation and differences

[10] The term 'significant interaction effect' means that the course of scores among the trained employees during the three waves differs statistically significant from the course of scores among the untrained employees. More technically: time and training interact if the effect of one of these two variables differs depending on the level of the other variable.

in mental strength was analysed. Participants hardly differed in their evaluation of the training between the first and second follow-up measurement. Over half of the participants evaluated the training as fairly useful to extremely useful and informative. However, one in six of the participants were of the opinion that participants had become more resilient because of the training. There was little or no correlation between differences in the evaluations and changes in mental strength over the two measurements.

Conclusions

Taken over the research group as a whole, we found hardly any indications that the MS training had (greatly) improved mental strength. There are, however, indications that there was a (limited) effect on Interpersonal Trust, which showed statistically significant interaction effects in all three group analyses (the group as a whole, groups who had experienced shocking events, and groups who had psychological complaints at the time of the prior measurement).

The analyses in connection with the group of respondents with psychological complaints, which was extremely limited in size, showed the most statistically significant interaction effect in relative terms. It should be noted here that only very small groups were involved, and that only the first two measurement points were examined. It very probably plays a (major) role in these findings that the participants in this study were in good or very good health at the outset, and were not characterised by a severe lack of mental strength.

Finally

With the 'alarming' conclusions of Andersson Elffers Felix in mind, the outcomes of the training might be seen as surprising: if the resilience of so many police officers is probably (extremely) inadequate, then why does the MS training not show more effects? Are adjustments to the training or the target group required? Can mental resilience be changed in a three-day training programme? In answering these questions it must be taken into account that the findings of this investigation concerning the mental state of police personnel, just as those of other recent investigations (Van Beek et al. (2013) and Van der Velden et al. (2013)) do not correspond with the picture outlined by Andersson Elffers Felix (which, to repeat, was not carried out among police employees). The results of our research and of the above-mentioned empirical studies suggest that the 'alarming' impression, notwithstanding the limited resilience of some individual police officers, must be adjusted and nuanced. For example, the participants already appeared to possess considerable mental resilience before the training. A possible lesson is that any new training programmes to be

developed should be scientifically investigated, for example in the form of pilot schemes, at an earlier stage.

Inhoudsopgave

1 Inleiding

1.1 Aanleiding van het onderzoek

Politiewerk kan, naast de voldoening die het kan geven, op bepaalde momenten zwaar en belastend zijn. Enerzijds door factoren die samenhangen met het specifieke karakter van het politiewerk, zoals het geregeld in aanraking komen met geweld, agressie, onmacht, leed en verdriet, anderzijds door algemene organisatorische en culturele factoren, zoals een hoge werkdruk en/of intercollegiale conflicten (Startnotitie 2012: 2229, WODC; Van der Velden, Bosmans & Brekveld, 2012a). Deze mogelijk belastende factoren in het werk zouden bij een deel van het politiepersoneel kunnen leiden tot een verminderd bestand zijn tegen de mentale belasting die gepaard gaat met hun taakuitvoering (Startnotitie 2012:2229, WODC) en/of psychosociale klachten (Programmaplan versterking professionele weerbaarheid, 2011).

In het regeerakkoord 'Vrijheid en Verantwoordelijkheid' (2010) is besloten om te investeren in veiligheid, met ruimte voor de slagkracht en het vakmanschap van de politie. Dit heeft geleid tot het programma 'Versterking professionele weerbaarheid'. Dit programma richt zich op de versterking van de veerkracht van politiemedewerkers; het vergroten van het vakmanschap van politiemedewerkers, en het vergroten van de (operationele) inzetbaarheid van politiemedewerkers (Programmaplan versterking professionele weerbaarheid, 2011).

Het programma 'Versterking professionele weerbaarheid' heeft geleid tot een onderzoeksprogramma waarin diverse onderzoeken en projecten worden uitgevoerd. Een van de projecten die in opdracht van het Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum worden uitgevoerd is een onderzoek naar de doelmatigheid en effectiviteit van de training Mentale Kracht (MK). Deze training is in 2011 door de school voor Gevaar- & Crisisbeheersing van de Politieacademie ontwikkeld en richt zich primair op het verkleinen van de kans om psychosociale problemen, stress en trauma's te ontwikkelen (Programmaplan versterking professionele weerbaarheid, 2011; Startnotitie 2012: 2229, WODC; Visiedocument Training Professionele weerbaarheid: *Mentale Kracht*', 2012).

Het onderhavige onderzoek zou de effecten van de training op korte en langere termijn moeten meten en bovendien parallel moeten lopen aan de uitrol van het trainingsprogramma.
Dit rapport doet verslag van dit onderzoek.

1.2 Kenmerken van het onderzoek

In deze paragraaf presenteren we de doel- en vraagstellingen van het onderzoek en lichten we de opzet van het onderzoek en gebruikte onderzoeksmethoden toe.

1.2.1 Doelstelling

Om uitspraken te kunnen doen over de doelmatigheid en effectiviteit van de training MK is besloten om, parallel aan de invoer van deze training, een evaluatieonderzoek uit te voeren. Dit evaluatieonderzoek moet resulteren in het verkrijgen van inzicht in de theoretische en empirische onderbouwing die aan de training MK ten grondslag ligt. Daarnaast dient het onderzoek te resulteren in het verkrijgen van kennis in hoeverre de training MK wordt uitgevoerd volgens protocol. Tenslotte beoogt het onderzoek kennis te verkrijgen over de doelbereiking van de training MK.

1.2.2 Onderzoeksvragen

In dit evaluatieonderzoek staan drie onderzoeksvragen centraal:

1. Wat kan op basis van de wetenschappelijke onderbouwing van de training MK, gesteld worden over de verwachte effectiviteit van de training?
2. Wordt de training MK uitgevoerd zoals beschreven in de trainershandleiding?
3. Draagt het volgen van de training bij aan het bereiken van de doelstellingen van het programma professionele weerbaarheid?

Deze hoofdvragen zijn vertaald in de volgende subvragen:

- In hoeverre is op basis van de wetenschappelijke onderbouwing van de training te verwachten dat deze bijdraagt aan de doelbereiking van het programma professionele weerbaarheid?
- In hoeverre wordt de training uitgevoerd zoals beschreven in de trainershandleiding?
- Zijn politiemedewerkers na het volgen van de cursus beter bestand tegen de mentale druk die gepaard gaat met politiewerk?
- Resulteert deelname aan de training in een betere taakuitvoering van de deelnemers?
- In hoeverre richt de training zich op de juiste doelgroep?
- Welke kenmerken van deelnemers hangen samen met nut en succes van de training MK?

1.2.3 Methode

De training MK heeft vanuit de praktijk vorm gekregen. Voor de vaststelling van de effectiviteit van de training is het daarom van belang aan te sluiten bij praktijkgestuurd effectonderzoek (zie tevens Van der Laan, Kea & Verwers, 2009; Van Yperen & Veerman, 2008). Praktijkgestuurd effectonderzoek bestaat uit drie fasen: een plan-, proces- en een productevaluatie (Van der Laan et al., 2009). Een plananalyse richt zich op de vraag op welke aannames de interventie gestoeld is en wat de veronderstelde werkzame mechanismen van de interventie zijn. Een procesevaluatie wordt uitgevoerd teneinde de programma-integriteit te evalueren en levert informatie op over zowel het verloop als de kwaliteit van de uitvoering van een interventie. Om te voorkomen dat er foutieve conclusies worden getrokken bij de productevaluatie, is het van belang inzicht te krijgen in zowel de theoretische onderbouwing van de training alsook de procesmatige uitvoering (Van der Laan et al., 2009).

Ook dit evaluatieonderzoek bestaat uit een:

1. planevaluatie, waarbij de theoretische onderbouwing van de veronderstelde werkzame mechanismen, doelstellingen en beoogde effecten van de training worden onderzocht (onderzoeksvraag 1);
2. procesevaluatie, waarin wordt beoordeeld in hoeverre de training wordt uitgevoerd conform de programmahandleiding (onderzoeksvraag 2);
3. productevaluatie, waarbij de resultaten van de training op basis van een vergelijkend empirisch onderzoek onder de deelnemers en niet-deelnemers worden geanalyseerd (onderzoeksvraag 3).

Door deze drie fasen te doorlopen moet duidelijk worden op basis van welke aanname(s) bepaald gedrag men denkt te kunnen veranderen en/of voorkomen.

1.2.4 Psychologisch Ethische Toetsingscommissie

Dit onderzoek is voorgelegd en goedgekeurd door de Psychologisch Ethische Toetsingscommissie van de Universiteit van Tilburg

1.3 Wat is mentale weerbaarheid?

Zoals vermeld kan politiewerk op momenten zwaar zijn en zou de belastende aard van het politiewerk bij een deel van het politiepersoneel kunnen leiden tot een verminderd bestand zijn tegen de mentale belasting die gepaard gaat met hun taakuitvoering (Startnotitie 2012:2229, WODC).

Het programma ‘Versterking professionele weerbaarheid’ en de training MK in het bijzonder richten zich op het versterken van de (mentale) weerbaarheid van politiepersoneel. Maar wat wordt nu eigenlijk verstaan onder mentale weerbaarheid?

Uit een recente literatuurstudie naar professionele weerbaarheid bij politiepersoneel van Bogaerts (2013) komt naar voren dat er geen uniforme en algemeen aanvaarde definitie bestaat over mentale weerbaarheid bij politiepersoneel. Deze definities variëren van een (zeer) smalle naar een bredere visie op mentale weerbaarheid. Zo wordt mentale weerbaarheid gedefinieerd als *niet kwetsbaar zijn* (Marmar, 2006[11] in Bogaerts, 2013), als een *beschermende factor tegen PTSS* (Prati, 2010 in Bogaerts, 2013) als *het vermogen terug te veren bij een negatieve ervaring* (Peres, 2011; Yuan, 2011 in Bogaerts, 2013), alsook een *relatief goed functioneren op het gebied van de fysieke gezondheid, de mentale gezondheid en de interpersoonlijke relaties* (Pole, 2006 in Bogaerts, 2013).

In de startnotitie van het WODC (2012) wordt mentale weerbaarheid omschreven als ‘*de capaciteit van de politiemedewerker om te blijven functioneren na een schokkende gebeurtenis of bij voortdurende stress’*. Het Visiedocument Training Professionele weerbaarheid: *Mentale Kracht* (2012) definieert mentale weerbaarheid als ‘*de capaciteit van mensen om te blijven functioneren onder (mentaal) belastende omstandigheden en daarvan snel te herstellen’.* Deze laatste definitie omvat zowel het functioneren ten tijde van schokkende of stressvolle omstandigheden, alsook het herstellen en behouden van mentaal welbevinden (Visiedocument Training Professionele weerbaarheid: *Mentale Kracht*, 2012).

1.4 De training Mentale Kracht: een korte schets

De school voor Gevaar- & Crisisbeheersing van de Politieacademie heeft in 2011 de training Mentale Kracht (MK) ontwikkeld. Deze training wordt momenteel aangeboden aan alle politiemedewerkers in de frontlinie, zoals noodhulp, opsporing, wijkpolitie, etc. Het primaire doel van deze training is het versterken van de mentale weerbaarheid van politieambtenaren. Door middel van zowel *theorie als praktische* casussen wordt getracht de emotionele, fysieke en mentale veerkracht van politiebeambten te vergroten zodat zij in staat zijn om een ideale prestatietoestand te bereiken en effectief te werken onder alle omstandigheden, waaronder stressvolle situaties,

---

[11] Voor de referentie van betreffende artikelen waaraan bron refereert, wordt doorverwezen naar desbetreffende bron.

tijdsdruk of tegenslag (Programmaplan versterking professionele weerbaarheid, 2011). Daarnaast moet de training een bijdrage leveren aan het voorkomen van psychosociale klachten van politiemedewerkers en de kans op negatieve consequenties van schokkende gebeurtenissen voor hen verkleinen (Programmaplan versterking professionele weerbaarheid, 2011).

Om politiemedewerkers bewust te maken van hun mentale weerbaarheid en hen te helpen om een ideale prestatietoestand te bereiken voor het uitvoeren van hun taak, wordt tijdens de training aandacht besteed aan verschillende mentale vaardigheden. De kern van de training is het herkennen en trainen van deze mentale vaardigheden, om ze vervolgens in te kunnen zetten in zowel werk- als privésituaties.

1.4.1 Opzet en structuur Mentale Kracht

De training MK bestaat uit drie aaneengesloten trainingsdagen, plus een terugkomdag welke plaatsheeft drie tot zes weken na afloop van de training. De training wordt in groepsverband gevolgd door maximaal 16 personen uit één team inclusief leidinggevende. Tijdens de eerste drie trainingsdagen krijgen de deelnemers door twee duotrainers verbonden aan de Politieacademie en afkomstig uit de eenheid verschillende mentale vaardigheden aangereikt in de vorm van een ‘*mentale toolbox*’, welke rust op de pijlers: Uitdaging, Controle en Vertrouwen. De ‘*mentale toolbox*’ omvat achtereenvolgens de vaardigheden of ‘tools’: Doelen stellen, Visualisatie, Energiemanagement, Aandachtcontrole, Actiereflectie en Gedachtecontrole (in Hoofdstuk 2 wordt nader ingegaan op deze begrippen). Bij het behandelen van deze vaardigheden wordt telkens *theorie* afgewisseld met reflectie, discussie en *praktische oefeningen.*

Qua programmering ligt op de eerste dag de nadruk op de pijlers Uitdaging (Doelen stellen en Visualisatie) en Vertrouwen (Actiereflectie). Op dag twee ligt het accent op de pijlers Controle (Energiemanagement en Aandachtcontrole) en Vertrouwen (Gedachtecontrole). Tijdens deze eerste twee trainingsdagen worden enkele vaardigheden (mede) behandeld door externe specialisten. Deze externe trainers hebben vakkennis op het gebied van sportpsychologie, vitaliteitsmanagement (energiemanagement en kennis van gezonde voeding) en de HeartMath-methode (met behulp van een computer wordt inzicht geboden in de relatie tussen fysiologische (patroon van hartritme) en mentale processen)**.** Op dag drie ligt de focus op het leren toepassen van de mentale vaardigheden door middel van (politie)praktijkscenario’s, waarbij gebruik wordt

gemaakt van rollenspellen met acteurs. De terugkomdag of zogenoemde ‘borgingsdag’ staat in het teken van zelfreflectie, het uitwisselen van ervaringen en het opfrissen van kennis.

Met behulp van de trainershandleiding wordt een min of meer uniforme structuur gegeven aan de training. Aangezien de mentale vaardigheden (‘tools’) volgens de training een samenhangend geheel vormen en elkaar in een vaste volgorde ondersteunen en versterken, dienen de trainers alle geprotocolleerde mentale vaardigheden te behandelen volgens deze handleiding. Trainers hebben daarbij wel de professionele vrijheid om af te stemmen op de leerbehoeften van de deelnemers.

1.4.2 Trainers Mentale Kracht

Elke training wordt verzorgd door twee duotrainers die (tijdelijk) zijn verbonden aan de Politieacademie en afkomstig uit de desbetreffende eenheid. Voorafgaand aan het geven van de training MK volgen zij de verplichte vijfdaagse cursus ‘train-de-trainer’ om zich voor te bereiden. De trainers MK zijn vaak zelf werkzaam (geweest) bij de Nationale Politie en hebben de zogenaamde ‘blauwe’ ervaring, maar ook trainers van buiten de politieorganisatie kunnen worden opgeleid tot trainer MK. De trainerskoppels rouleren om logistieke redenen, maar er wordt telkens gestreefd naar koppels waarbij tenminste één trainer een ‘blauwe’ achtergrond heeft om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de doelgroep.
Verder is er in het trainingsprogramma ruimte voor verschillende specialisten (externe trainers) die de onderdelen sportpsychologie, vitaliteitsmanagement en de HeartMath-training voor hun rekening nemen. Deze specialisten zijn veelal afkomstig van Pro-Task, het Hamelcollege en HeartMathBenelux.

1.4.3 Mentale Kracht versie 2.0

In 2013 is een aangepaste handleiding ontwikkeld, Mentale Kracht 2.0 (MK 2.0). De training is vernieuwd om de mentale vaardigheden (‘tools’) zo optimaal mogelijk aan te bieden en beter toepasbaar te maken voor de deelnemers. De essentie van de training MK blijft ongewijzigd in versie 2.0, enkel de wijze waarop de doelstellingen worden bereikt en de vaardigheden worden aangereikt is veranderd.

Hieronder worden kort de belangrijkste aanpassingen beschreven. Allereerst is getracht de training te optimaliseren door een betere balans te creëren tussen *theoretische vorming* enerzijds en *praktische toepassing* anderzijds. Daarbij heeft men ingespeeld op de wens van deelnemers om meer praktisch te kunnen oefenen en te experimenteren met de aangeboden mentale vaardigheden.

Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen bewustwordingsoefeningen en toepassingsoefeningen. Doel van de bewustwordingsoefeningen is om bewustwording te creëren en inzicht te geven in de eigen mentale vaardigheden van deelnemers, zoals onder andere de verschillende aandachtstijlen en stressreacties. Deze oefeningen kunnen zowel privé- als werkgerelateerd zijn. De toepassingsoefeningen betreffen meestal politiepraktijkscenario's van een gemiddeld stressniveau en bestrijken de gehele breedte van het werkterrein van de politiemedewerker. Een tweede aanpassing betreft de rol van de operationeel/tactisch leidinggevenden. In MK 2.0 krijgen leidinggevenden een prominentere rol in de fasen vóór, tijdens en na de training, met als doel de kennis en vaardigheden te borgen binnen de eigen organisatie. Tijdens de voorbereidende leiderschapsmodule en de training MK krijgen leidinggevenden handvatten aangereikt om de professionele weerbaarheid van het team te bevorderen, gedachten en gevoelens van de medewerkers bespreekbaar te maken, en de getrainde mentale vaardigheden te vertalen naar de dagelijks werkprocessen van het team. Een laatste belangrijke aanpassing betreft de programmering van het onderdeel HeartMath. In MK 2.0 is de avondsessie op de tweede trainingsdag geschrapt en is het onderdeel HeartMath verplaatst naar de middag van dag 1. De training wordt nu alleen nog in de daguren gegeven, van 08:30 – 17:00 uur.

1.5 Leeswijzer

In dit rapport wordt verslag gedaan van de onderzoeksbevindingen van de plan-, proces- en productevaluatie. In Hoofdstuk 2 zal de planevaluatie worden beschreven. Hoofdstuk 3 beschrijft de procesevaluatie. Hoofdstuk 4 beschrijft de productevaluatie. In Hoofdstuk 5 wordt de samenhang tussen mentale kracht en psychische klachten beschreven. De hoofdstukken worden steeds afgesloten met de resultaten van de desbetreffende deelstudie en de bijbehorende onderzoeksvragen. Tot slot volgen de eindconclusies en slotbeschouwing in Hoofdstuk 6.

2 Planevaluatie

2.1 Inleiding

De training MK en haar beoogde doelen zijn gebaseerd op een reeks inhoudelijke overwegingen en keuzes. In de volgende paragrafen worden deze achtergronden beschreven en geëvalueerd. Daarbij worden de theoretische onderbouwing(en) van de veronderstelde werkzame mechanismen, doelstellingen en beoogde effecten van de training in ogenschouw genomen. De algemene doelstelling van de planevaluatie is nagaan wat de belangrijkste elementen en veronderstelde werkzame mechanismen zijn.

De centrale onderzoeksvraag van de planevaluatie luidt: *In hoeverre kan de training MK in theorie als een doeltreffende interventie worden beschouwd voor de doelgroep (politiemedewerkers), gegeven de algemene doelstelling en de specifieke doelen?*

Onderzoeksvragen

Om inzicht te krijgen in de algemene vraagstelling zijn de volgende onderzoeksvragen geformuleerd:

- Beleidsreconstructie: wat is de onderliggende beleidstheorie van de training MK? Is de beleidstheorie onderbouwd? Op welke aannames is de aanpak van de training MK gestoeld?
- Interviews: wat zijn de belangrijkste elementen en werkzame mechanismen van de training MK?
- Literatuurreview: in hoeverre wordt deze onderbouwing teruggevonden in de wetenschappelijke literatuur met betrekking tot andere weerbaarheidstrainingen onder politiepersoneel en relevante beroepsgroepen?

Aldus tracht dit hoofdstuk een antwoord te geven op de evaluatieve vraag in hoeverre van de bestaande training MK in theorie verwacht kan worden dat deze haar beoogde doelen kan behalen.

2.2 Onderzoeksmethoden planevaluatie

Bij een planevaluatie gaat het er onder meer om de veronderstelde doelstellingen en beoogde effecten van de training te onderzoeken. Tevens gaat een planevaluatie in op welke wijze men deze effecten denkt te kunnen bewerkstelligen (zie tevens Van der Laan et al., 2009; Wartna, 2005).
Wat de beleidsreconstructie betreft, zijn alle relevante beleidsdocumenten over de training MK verzameld en bestudeerd, namelijk het ‘Visiedocument Training Professionele Weerbaarheid:

Mentale Kracht' (versie 2012.24.2), de 'Trainershandleiding Mentale Weerbaarheid' (2012) en het document 'Mentale Weerbaarheid: Training Mentale Kracht' (2012).

Deze beleidsreconstructie is vervolgens aangevuld met interviews onder de ontwerpers, beleidsmakers en deelnemers over de beoogde doelen, doelgroep en beoogde werking van de training. Hoewel de interviews inventariserend van aard zijn en derhalve niet gegeneraliseerd kunnen worden naar de hele doelgroep, kunnen de bevindingen van de interviews ondersteunend zijn om het veronderstelde werkzame mechanisme te toetsen. Twee interviews zijn gehouden met de ontwikkelaars van de training MK en drie interviews met beleidsmedewerkers[12] betrokken bij de opzet van het landelijke programma "Versterking professionele weerbaarheid". Bovendien zijn twintig deelnemers aan de training MK geïnterviewd, waarvan vijf leidinggevenden, tien handhavers en vijf medewerkers uit de ondersteunende diensten. Deelnemers aan de interviews zijn afkomstig uit verschillende regionale eenheden en hebben de training MK in 2013 gevolgd. Twaalf deelnemers hebben de training gevolgd op de Nassau-Dietz kazerne[13] in Budel (Noord-Brabant), zes deelnemers hebben de training gevolgd op de politieacademie in Ossendrecht (Noord-Brabant) en twee deelnemers hebben de training op de politieacademie in Leusden gevolgd. Alle geïnterviewde deelnemers hebben de eerste versie van de training MK gevolgd. Ter illustratie zijn op verschillende plaatsen citaten van de geïnterviewden opgenomen.

Om na te gaan in hoeverre de veronderstelde werkzame mechanismen worden onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek, is de onderzoeksliteratuur bestudeerd. Door middel van een literatuurreview is nagegaan of wetenschappelijke literatuur beschikbaar is over (onderdelen van) het beoogde beleid. Daarbij zijn studies naar de behandeling van psychische stoornissen zoals PTSS, depressie en burn-out buiten beschouwing gelaten.

[12] Eén beleidsmedewerker is werkzaam bij het ministerie van Veiligheid, de overige twee zijn werkzaam bij de Nationale Politie.

[13] Dit is tegenwoordig geen trainingslocatie voor 'Mentale Kracht' meer; de trainingen zijn verplaatst naar het IBT centrum in Sevenum (Limburg).

De uitkomsten zijn gebaseerd op een literatuursearch met behulp van PUBMED, PSYCINFO en Web of Science[14]. Hierbij is expliciet gezocht naar recente (vanaf het jaar 2000) meta-analyses en reviews. Indien die niet beschikbaar waren of onvoldoende informatie opleverden is verder gezocht naar publicaties waarin is geselecteerd op relevantie voor dit onderzoek (handhaving, ambulance personeel, brandweer etc.). Naast de artikelen die direct naar voren kwamen in bovengenoemde databases is tevens gekeken naar mogelijk relevante publicaties die vermeld stonden in de referentielijsten van deze artikelen. De literatuurverkenning naar het veronderstelde werkzame mechanisme van de drie pijlers en de zes bijbehorende facetten resulteerde in 2657 hits (zie bijlage 2.1 Flowchart selectie artikelen). Na verwijdering van 'dubbele' artikelen en artikelen die in een andere taal dan de Nederlandse of Engelse geschreven zijn, bleven 1863 artikelen over. Hiervan bleek het merendeel irrelevant voor het onderhavige onderzoek, omdat hier geen weerbaarheidstraining of stressmanagementtraining werd geëvalueerd, of doordat het artikel een onderzoeksgroep had die buiten het spectrum van politie of vergelijkbare beroepen viel. Na een selectie op basis van titel en abstract, bleven er vervolgens 63 artikelen over. Deze artikelen zijn volledig gelezen. Na volledige screening van deze artikelen bleken 46 artikelen irrelevant voor het beantwoorden van de onderliggende onderzoeksvragen: hoewel deze studies weliswaar weerbaarheidstrainingen onderzochten, beschreven zij niet uit welke onderdelen een dergelijke training bestond. Van negen artikelen kon de volledige tekst niet achterhaald worden.

Derhalve bleven acht 'sleutelartikelen' over. Vervolgens is gezocht naar relevante referenties afkomstig van zowel de 'sleutelartikelen' als uit de referentielijsten van artikelen die volledig zijn gelezen. Voor dit laatste is gekozen omdat sommige van deze artikelen wel spraken over weerbaarheidstrainingen onder politiepersoneel (of een vergelijkbare groep), maar zelf niet beschreven welke onderdelen in een dergelijke training werden gebruikt (o.a. Peñalba, McGuire & Leite, 2009). Dit leverde zeven extra relevante referenties. Dit brengt het totaal aantal artikelen dat is opgenomen in de literatuurreview naar de veronderstelde werkzame mechanismen van de training MK op 14 artikelen.

[14] Bij deze search zijn de volgende zoektermen gebruikt: 1) trainingen en interventies (training*, intervention*, program* etc.) in combinatie met 2) weerbaarheid en veerkracht (resilien*, psychologic* capital, mental tough* etc.) 3) relevante beroepsgroepen (polic*, officer*, law enfor*, first respond* etc.) en 4) zoektermen gerelateerd aan de pijlers van de training, inclusief de zes facetten (challeng*, goal*, target*, object*, aim*, visual*, imag*, envis*, control*, confide*, empower*, energ*, stress*, cop*, tens*, arous*, biofeedback*, relax*, attent*, alert*, focus*, concentr*, trust*, belie*, confide*, reflect*, cognit*, thought*).

Voor een overzicht van de selectieprocedure van de empirische studies wordt verwezen naar de flowchart in bijlage 2.1 Hoofdstuk 2.

2.3 Wijze verslaglegging resultaten

Daar de training is opgebouwd uit drie pijlers met elk twee facetten, zal deze opbouw in de volgende paragrafen worden aangehouden. Zo worden per pijler/facet eerst de resultaten van de beleidsdocumenten beschreven, gevolgd door de resultaten van de interviews. Vervolgens worden de resultaten van de literatuurreview behandeld. Tot slot volgt een conclusie van de gevonden resultaten. In tabel 2.1 is een overzicht opgenomen van alle geïdentificeerde studies, met een bondig overzicht over welke pijlers of facetten onderzoek is verricht. Een belangrijke kanttekening bij de bevindingen van de geïncludeerde studies, die wij hier ook plaatsen om herhalingen te voorkomen, is dat de meeste studies op zeer kleine schaal zijn uitgevoerd, en nagenoeg geen van de studies rapporteert de effect sizes. Een uitgebreide beschrijving van de geïncludeerde studies, waaronder beschrijving van opzet, ontwerp, steekproef, trainingsonderdelen en uitkomsten, is terug te vinden in bijlage 2.2.

Tabel 2.1 Schematisch overzicht van geïdentificeerde studies, inclusief bijhorende pijlers en/of mentale vaardigheden.

Pijler *'Tool'*	**Uitdaging**	*Doelen stellen*	*Visualisatie*	**Controle**	*Energie-management*	*Aandacht-controle*	**Vertrouwen**	*Actie-reflectie*	*Gedachte-controle*	*Anders*[15]
Arnetz et al. (2013)			x		x					x
Arnetz et al. (2009)			x		x				x	x
Backman et al. (1997)		x	x		x	x			x	x
Lehnhof & Sundram (1999)					x					
McCraty et al. (2009)					x					
Miller et al. (2008)	x			x			x		x	
Paton et al. (2006)	x					x	x		x	
Ranta & Sud (2008)					x					x
Sarason et al. (1979)					x					X
Shipley & Baranski (2002)			x		x				x	
Shochet et al. (2011)	x				x				x	x
Skeffington et al. (2013)					x	x			x	
Williams et al. (2010)						x				x
Zach et al. (2007)								x		

[15] De kolom Anders staat voor onderdelen van een weerbaarheidstraining anders dan de genoemde pijlers en mentale vaardigheden van de training MK.

2.4 Training MK: Algemeen

2.4.1 Beleidsdocumenten

Drie beleidsdocumenten liggen ten grondslag aan de training MK, namelijk het 'Visiedocument Training Professionele weerbaarheid: *Mentale Kracht*' (hierna ook wel: Visiedocument), de 'Trainershandleiding Mentale Weerbaarheid' en 'Mentale Weerbaarheid: Training Mentale Kracht' (2012). Zowel het Visiedocument als de Trainershandleiding bleek ten tijde van het onderzoek nog in ontwikkeling te zijn. Dit betekent dat de planevaluatie wat dit onderdeel betreft, geen definitief plan evalueert maar een plan in ontwikkeling.

Aanleiding voor de ontwikkeling van de training MK

Zoals in voorgaande gemeld, is in het regeerakkoord 'Vrijheid en Verantwoordelijkheid' (2010) besloten om te investeren in veiligheid, met meer ruimte voor de slagkracht en het vakmanschap van de politie. Dit heeft geleid tot het landelijke programma 'Versterking professionele weerbaarheid'. Dit programma benadrukt het belang van de toerusting van politiemedewerkers en de benodigde professionele ruimte om zichtbaar, gezaghebbend en doortastend op te kunnen treden in een complexer wordende maatschappij waarin confrontaties met agressie en geweld aan de orde van de dag zijn (Visiedocument, 2012). Parallel aan het landelijke programma is door de School voor Gevaar- & Crisisbeheersing van de Politieacademie de maatwerktraining 'mentale weerbaarheid' ontwikkeld voor executief blauw en voor leidinggevenden op strategisch, tactisch en operationeel niveau.

Doelgroep en doelstellingen van de training MK

Zoals gesteld, is de training MK bedoeld voor executieve politiemedewerkers en leidinggevenden. Hoewel de training meerdere doelen kent, is het overkoepelende doel van de training het versterken van de mentale weerbaarheid van politiemedewerkers om hiermee de kans op psychosociale klachten bij politiemedewerkers te voorkomen en/of te verkleinen. Mentale weerbaarheid wordt hierbij omschreven als "*de capaciteit van mensen om te blijven functioneren onder (mentaal) belastende omstandigheden en daarvan snel te herstellen"* (Visiedocument, 2012). Daarnaast heeft de training als doel zowel de (operationele) inzetbaarheid van politiemedewerkers als het vakmanschap van politieambtenaren te vergroten. Tot slot beoogt de training de waarborging van het langetermijnwelzijn en de motivatie van de politiemedewerkers.

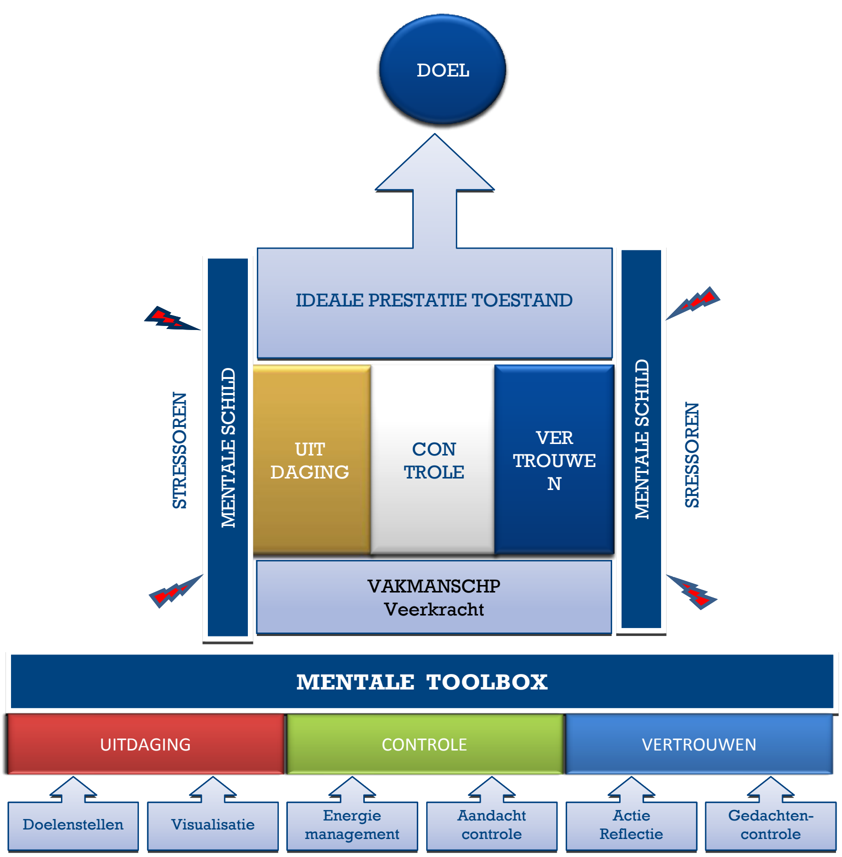
Inhoud van de training MK en onderliggende aannames

Om politiemedewerkers bewust te maken van hun mentale weerbaarheid en hen te helpen om een ideale prestatietoestand te bereiken bij het uitvoeren van hun taak, wordt tijdens de training aandacht besteed aan verschillende mentale vaardigheden welke rusten op een drietal centrale pijlers:

1. Uitdaging
2. Controle
3. Vertrouwen

Zij vormen samen de *mentale toolbox* (zie afbeelding 2.1 Schema mentale schild). Iedere pijler bestaat uit twee mentale vaardigheden (zie tevens afbeelding 2.1). De kern van de training is het herkennen en trainen van deze mentale vaardigheden, om deze vervolgens in te kunnen zetten in zowel werk- als privésituaties.

Afbeelding 2.1 Schema mentale schild



Bron: Visiedocument Training Professionele weerbaarheid: *Mentale Kracht*, 2012

De inhoud van de training MK vindt zijn oorsprong voor een belangrijk deel in de sportpsychologie (Visiedocument, 2012). Zo blijkt uit verschillende onderzoeken volgens het Visiedocument[16] (e.g. Anderson, 2000, Lloyd & Trudel, 1999; Schuijers, 2004; Williams & Krane, 2001), dat het gebruik van mentale vaardigheden tijdens wedstrijden een statistisch significante invloed heeft op het verbeteren van de sportprestaties: een goede prestatie is het meest afhankelijk van het bereiken van het juiste spanningsniveau, zelfvertrouwen en het kunnen omgaan met spanningsvolle omstandigheden. Verondersteld wordt dat dit ook zal gelden voor politiemedewerkers die elke dag op hoog niveau presteren (Visiedocument, 2012). Om zich hierop optimaal voor te bereiden is het voor politiemedewerkers van belang mentaal weerbaar te zijn. Verondersteld wordt dat mentale veerkracht een buffer vormt tegen mogelijk negatieve effecten van mentaal veeleisende omstandigheden. Met uitzondering van de vermelding dat het bij sporters, in tegenstelling tot politiewerk, altijd gaat om zeer geplande activiteiten, worden overige verschillen tussen topsport en politiewerk buiten beschouwing gelaten.

Daarnaast zijn in de training MK meerdere aspecten toegepast vanuit de persoonlijkheidsleer. Zo wordt in het Visiedocument beschreven dat persoonlijkheidsdimensies in belangrijke mate van invloed zijn op de mentale weerbaarheid. Zo wordt in onderzoek van Horsburgh, Schermer, Veselka & Vernon (2009) (aangehaald in het Visiedocument, 2012) een positieve relatie gevonden tussen mentale weerbaarheid en extraversie, openstaan voor nieuwe ervaringen, vriendelijkheid en betrouwbaarheid. Echter, de studie van Horsburgh et al. (2009) laat tevens zien dat deze persoonlijkheidseigenschappen niet gemakkelijk te versterken zijn middels training en coaching. Dynamische persoonlijkheidscomponenten zoals betrokkenheid en controle zijn dat volgens Horsburgh et al. (2009) daarentegen wel. Deze componenten vallen onder de zogenaamde 'hardy' persoonlijkheid, bestaande uit de componenten betrokkenheid, controle en uitdaging (Kobassa, 1979 in het Visiedocument, 2012). Zo blijkt uit onderzoek dat 'hardy' personen minder kwetsbaar zijn voor een burn-out (Schaufeli & Enzman, 1998 aangehaald in het Visiedocument, 2012). Verondersteld wordt dat deze personen copingstrategieën vertonen die mogelijke negatieve effecten van stressvolle situaties minimaliseren en/of dat zij situaties als minder stressvol ervaren.

[16] Voor de beleidsreconstructie volgen we de redenering van de opgenomen beleidsdocumenten. We gaan niet dieper in op de aangehaalde artikelen of gebruikte onderzoeken die achter deze beleidsstukken liggen.

Verwachte resultaten

Volgens de beleidsdocumenten zal de training MK leiden tot versterking van de mentale weerbaarheid. Verwacht wordt dat deze versterking leidt tot een verbetering van de cognitieve prestaties tijdens een aanhouding (beter herinneren van de omstandigheden), vergroting van de korte- en langetermijnmotivatie, het algemene welzijn van de politiemedewerkers en op termijn zelfs de lichamelijke gezondheid (Visiedocument, 2012). Tevens wordt in de onderliggende beleidsdocumenten verondersteld dat:

1. de politiemedewerker andere en nieuwe (gedrags-)aspecten op het gebied van professionele weerbaarheid ontdekt en deze vervolgens omzet in effectiever gedrag op persoonlijk niveau en in teamverband;
2. de politiemedewerker zijn/haar persoonlijke capaciteiten en kwaliteiten op het gebied van professionele weerbaarheid ontdekt;
3. de politiemedewerker beter in staat zal zijn zijn/haar functioneren en presteren te handhaven tijdens stressvolle situaties;
4. de politiemedewerker beter beschermd zal zijn tegen de negatieve effecten van stress op korte en lange termijn;
5. de politiemedewerker beter in staat zal zijn zijn/haar eigen motivatie te behouden, ook als omstandigheden binnen de organisatie (bijv. grote werkdruk, reorganisaties) of daarbuiten (bijv. gebrek aan publieke waardering) deze kunnen ondermijnen.

De veronderstelde resultaten van de training MK zijn dus niet gering en zeer breed.

2.4.2 Interviews

Aanleiding voor de ontwikkeling van de training MK

Uit de interviews met de beleidsmedewerkers komt naar voren dat er diverse aanleidingen bestaan die hebben geleid tot de ontwikkeling van de training MK.

Een van de drijvende krachten achter de ontwikkeling van deze training is het onderzoek van Andersson Elffers Felix (2011) naar uitval onder en de verminderde inzetbaarheid van politiemedewerkers. Andersson Elffers Felix onderzocht in opdracht van de Raad van Korpschefs hoeveel politiemedewerkers kampten met een verminderde (mentale) weerbaarheid. In dit onderzoek wordt verondersteld dat ruim een kwart van de politiemedewerkers kampt met psychische problemen, variërend van spanningsklachten tot posttraumatische stress (Andersson Elffers Felix, 2011). In het najaar van dat jaar (2010) organiseerde de Raad van Korpschefs een conferentie rondom professionele weerbaarheid en probeerde men handen en voeten te geven aan

een versterkingsprogramma om de fysieke, mentale en morele weerbaarheid van agenten te verbeteren. Het regeerakkoord bood hiertoe mogelijkheden.

In het regeerakkoord 'Vrijheid en Verantwoordelijkheid' (2010) gaven alle coalitiepartners aan te willen investeren in veiligheid. De minister wilde hierbij meer ruimte voor de slagkracht en het vakmanschap van de politie. Deze roep om meer ruimte voor slagkracht en vakmanschap komt, aldus een van de beleidsmedewerkers, voort uit de maatschappelijke vraag om een meer '*robuust optreden'* van de politie. In de jaren zeventig tot de tweede helft van de jaren negentig kenmerkte de politie zich als *'je beste vriend'.* Daarna is een beeld ontstaan van de politie die '*niet meer kan doorpakken'*. Aan het begin van deze eeuw ontstond er een nieuwe beweging gericht op '*daadkrachtig optreden'.* De minister van Veiligheid en Justitie gaf hierop in februari 2011 de aftrap voor versterking van vakmanschap dat leidde tot een landelijk programma versterking professionele weerbaarheid, waar de training MK onderdeel van is.

De ontwerpers voegen hier aan toe dat zij werden benaderd om vanuit hun kennis en expertise over onder andere het stelsel van bijzondere eenheden en crisis- en conflictbeheersing een training te ontwikkelen gericht op het vergroten van de werktevredenheid en de functionele inzet. "*Hoewel het AEF-onderzoek een hoger ziekteverzuim liet zien en uitwees dat de psychosociale klachten bij de reguliere korpsen het hoogst waren, is dat nooit de primaire routing geweest voor de ontwikkeling van de training MK. Het gaat echt om een versterking van de prestaties en het functioneren van de gemiddelde politiemedewerker*", aldus een van de ontwerpers.

Doelgroep en doelstellingen

De geïnterviewde beleidsmedewerkers en de ontwerpers geven allen aan dat de training MK aanvankelijk bedoeld was voor executieve politiemedewerkers (belast met de uitvoering van de basispolitiezorg, waaronder handhaving en noodhulp). Door de landelijke uitrol van de training MK is deze doelgroep uitgebreid naar de overige taakgebieden.

Volgens de geïnterviewde beleidsmedewerkers zijn de doelen met betrekking tot de training MK opgesteld vanuit het oogpunt van versterking en ondersteuning van het professioneel handelen. Zij verwachten dan ook vooral een verbetering van de functionele inzet, meer gezag op straat en een vermindering van de psychosociale klachten. Een van de beleidsmedewerkers merkt op dat het beleid aan het begin niet gericht was op vermindering van psychosociale klachten. De training richtte zich op de versterking van het professionele handelen en "*daar hoort*

stresshantering ook bij." Door de vele onderzoeken en de grote (media)belangstelling voor de training, is de focus van de training langzaamaan verbreed, aldus een van de beleidsmedewerkers. De geïnterviewde ontwerpers schetsen in grote lijn eenzelfde beeld. Als belangrijkste doelen die met de training MK worden nagestreefd noemen zij vooral een versterkingsprogramma en het verkrijgen van inzicht c.q. bewustwording met betrekking tot de professionele weerbaarheid, waarbij plezier en vertrouwen in het werk voorop staat, een "*betere performance van zowel de individuele medewerker alsook het team en het voorkomen van psychosociale klachten."*

Inhoud van de training

Zoals tevens blijkt uit de beleidsdocumenten, geven de ontwerpers aan dat de training MK voor een groot deel is gebaseerd op principes vanuit de sportpsychologie. Bij de opleiding voor medewerkers van een arrestatieteam werd duidelijk dat medewerkers voornamelijk uitvielen als gevolg van een verminderde mentale weerbaarheid, aldus een van de ontwerpers. Daarom werd geprobeerd te kijken naar weerbaarheid vanuit een ander perspectief. Aangezien Rico Schuijers, deskundige op het gebied van presteren onder druk en de toepassing van mentale vaardigheden onder andere binnen de topsport, een van de eersten was die dat mentale aspect goed beschreef in zijn studie en concrete ideeën had om dit te veranderen, was de link met de prestatiepsychologie snel gemaakt. De ontwerpers geven hierbij aan dat politieagenten natuurlijk geen sportmensen zijn, maar dat zij om tot een prestatie te komen wel dezelfde elementen kunnen gebruiken die je ook in de sport tegenkomt. "*Een groot verschil is uiteraard dat in de sport bijna alles gepland is en dat heb je binnen de beroepsgroep niet en dat maakt het nog lastiger om tot een bepaalde prestatie te komen. Die transfer hebben we geprobeerd te maken door principes vanuit de persoonlijkheidsleer en de 'gezondheidshoek' toe te voegen aan de training MK."*

De ontwerpers geven aan dat zij mentale weerbaarheid operationaliseren aan de hand van drie veranderbare variabelen, te weten 'Uitdaging', 'Controle' en 'Vertrouwen'. De zes mentale vaardigheden dienen deze drie pijlers te beïnvloeden en/of te versterken. Bovendien geven zij aan dat de mentale vaardigheden '*vloeibaar*' zijn en in principe alle drie de pijlers beïnvloeden. De zes mentale vaardigheden versterken gezamenlijk de drie pijlers van de training MK. Het onderbrengen van de mentale vaardigheden onder de desbetreffende pijlers kent vooral een praktische oorsprong, namelijk het zo eenvoudig weergeven van trainingsmodel.

2.5 De pijler 'Uitdaging'

2.5.1 Beleidsdocumenten

In het Visiedocument wordt 'Uitdaging' beschreven als de mate waarin personen uitdagingen ofwel als kansen ofwel als bedreigingen benaderen. Wanneer iemand een uitdaging benadert als kans wordt dit gezien als een punt van zelfontwikkeling en motivatie. Geredeneerd wordt dat mensen die uitdagingen als kansen benaderen waarschijnlijk het beste functioneren in een omgeving die steeds verandert, omdat deze veranderende omgeving hen nieuwe mogelijkheden biedt voor zelfontwikkeling. Dit in tegenstelling tot personen die uitdagingen als een bedreiging zien en een voorkeur hebben voor een werkomgeving die niet aan veranderingen wordt blootgesteld.

Het belang van 'Uitdaging' als een van de pijlers van de training MK wordt in het Visiedocument gebaseerd op de studies van Rozendaal (2010) en Kobassa (1979). De studie van Rozendaal (2010) is gebaseerd op principes uit de sportpsychologie, waar het belang van Uitdaging als fundament van een sportprestatie wordt onderschreven. Verondersteld wordt dat motivatie de motor is van Uitdaging. In de training MK wordt getracht inzicht te bieden in welke motivatie iemand heeft om werkzaamheden/activiteiten als een uitdaging te zien om tot een goede prestatie te komen. Hoe dit mechanisme exact doorwerkt valt uit de beleidsdocumenten niet te herleiden.

Kobassa (1979) beschrijft in zijn studie de positieve relatie tussen weerbaarheid en een 'hardy' persoonlijkheid (hardiness). Mensen met een 'hardy' persoonlijkheid zouden situaties als minder stressvol beschouwen, goede copingvaardigheden hebben, en een hoge mate van betrokkenheid vertonen bij dagelijkse activiteiten. Dit zou vervolgens weer invloed hebben op de kwaliteit van de prestatie. Met uitzondering van de vermelding dat één van de drie componenten van een hardy persoonlijkheid 'uitdaging' is, valt uit de beleidsdocumenten niet te herleiden wat de exacte relatie is tussen deze 'hardy' persoonlijkheid, uitdaging en mentale weerbaarheid.

2.5.2 Interviews

De ontwerpers geven aan dat de pijler 'Uitdaging' gezien moet worden als een veranderbare variabele van mentale weerbaarheid. De pijler 'Uitdaging' kent derhalve geen werkzaam mechanisme.

Dit beeld vinden we tevens terug in de interviews met de politiemedewerkers. Geen van de geïnterviewde politiemedewerkers benoemt of herkent de pijler 'Uitdaging' als onderdeel van de training MK. Het merendeel hiervan geeft aan dat er in de training vooral aandacht is besteed aan de bijhorende mentale vaardigheden 'Doelen stellen' en 'Visualisatie'. Een enkeling weet te redeneren dat 'Uitdaging' wellicht een positief effect heeft op de motivatie om alle gestelde doelen

te bereiken, wat vervolgens een positief effect kan hebben op het gevoel de controle te hebben op de eigen werkzaamheden. Geredeneerd wordt dat dit vervolgens de mentale weerbaarheid vergroot.

2.5.3 Empirische onderbouwing

De literatuurverkenning naar de pijler 'Uitdaging' levert drie relevante studies op (Miller, 2008; Paton, 2006; Shochet, Shakespeare-Finch, Craig, Roos, Wurfl, Hoge, McD Young & Brough. 2011). Twee van deze studies zijn literatuurreviews naar (het vergroten van) weerbaarheid onder politieagenten (Miller, 2008; Paton, 2006). In beide literatuurreviews wordt 'Uitdaging' regelmatig als een van de pijlers van mentale weerbaarheid gedefinieerd. Echter, in de geïncludeerde effectstudies naar weerbaarheidstrainingen in de reviews komt 'Uitdaging' als onderdeel van de training niet terug. Zo wordt in de review van Miller (2008), welke zich richt op factoren die de weerbaarheid onder politie en handhavers vergroten en stress verminderen, diverse malen gesproken over 'Uitdaging' als onderdeel van weerbaarheid (zie ook Kobassa, 1979a, 1979b en 1982 in Miller, 2008).

Echter, geen enkele studie in deze review heeft 'Uitdaging' als afzonderlijk onderdeel van een interventie/training opgenomen. Dit patroon vinden we tevens terug in de review van Paton (2006), die een beschrijving geeft van interventieprogramma's en factoren gericht op het vergroten van de weerbaarheid en vermindering van de kwetsbaarheid onder politiemedewerkers. De cross-sectionele studie van Shochet et al. (2011) beschrijft de evaluatie van een weerbaarheidstraining onder 167 politieagenten in opleiding. In deze training is 'Uitdaging' wel als onderdeel van de training opgenomen. Echter, hoewel de respondenten de bruikbaarheid van de gehele training als positief beoordelen (4,08 op een 5-puntsschaal), wordt niet ingegaan op het effect van deze training op de weerbaarheid van politieagenten, noch wordt ingegaan op het effect van de afzonderlijke onderdelen van de training, waardoor er geen uitspraken over het onderdeel 'Uitdaging' gedaan kunnen worden.

Gesteld kan worden dat op voorhand niet is gebleken hoe de pijler 'Uitdaging' zou moeten leiden tot het behalen van de doelstellingen van de training. Hoewel 'Uitdaging' soms deel uit maakt van een weerbaarheidstraining onder politie of verwante beroepen, ontbeert de wetenschappelijke literatuur bewijs dat uitdaging als afzonderlijk onderdeel bijdraagt aan het versterken van de (mentale) weerbaarheid of verminderen van kwetsbaarheid.

2.6 De mentale vaardigheid ‘Doelen stellen’

2.6.1 Beleidsdocumenten

In het Visiedocument komt naar voren dat het belang van doelen stellen gebaseerd is op de studie van Schuijers (2004) (aangehaald in het Visiedocument, 2012). Met ondersteuning van wetenschappelijk onderzoek beschrijft Schuijers in zijn studie ‘Mentale training in de sport’ het belang van diverse mentale vaardigheidstrainingen op de prestaties van topsporters. Een van de mentale vaardigheden die hij in zijn studie benoemt is ‘Doelen stellen’. Schuijers (2004) geeft hierbij aan dat het stellen van doelen zelfvertrouwen en motivatie beïnvloedt, aandacht richt op belangrijke aspecten van een taak, doorzettingsvermogen vergroot, ontwikkeling van nieuwe leerstrategieën stimuleert en inspanningen bewerkstelligt.

Zowel in het Visiedocument als het document ‘Mentale Weerbaarheid: Training Mentale Kracht’ (2012) wordt de mentale vaardigheid ‘Doelen stellen’ omschreven als een proces waarbij, door het identificeren van langetermijndoelen en ambities, dagelijkse taken en doelen worden geformuleerd die moeten leiden tot een meer taak- en resultaatgerichte prestatie (Politieacademie, School voor Gevaar- en Crisisbeheersing, 2012). Belangrijk is om deze doelen helder en realistisch te stellen en vervolgens deze consequent na te streven. Met andere woorden: ‘in actie komen’. Dit zou er volgens het Visiedocument toe moeten leiden dat de politiemedewerker uitgedaagd wordt, gemotiveerder is en dat zijn/haar zelfvertrouwen groeit. Verondersteld wordt dat het stellen van uitdagende en haalbare doelen de motivatie bevordert, waardoor de controle over de eigen werkzaamheden wordt vergroot.

2.6.2 Interviews

De ontwerpers en beleidsmedewerkers geven aan dat het stellen van doelen mensen motiveert. Door diverse doelen te stellen in de dagelijkse routine, wordt richting gegeven in het persoonlijke leerproces. Doelen zijn een soort handvatten bij prioritering van dagelijkse werkzaamheden. Deze bewustwording in wat men belangrijk vindt, zorgt voor een taakgerichte aanpak, waar de individuele politiemedewerker duiding en/of betekenis aan kan geven. In de training MK wordt niet alleen ingegaan op de theoretische onderbouwing van ‘Doelen stellen’, maar wordt ook geoefend met behulp van praktische oefeningen, waardoor deelnemers aan de training zelf ervaren hoe het stellen van doelen kan motiveren en uitdagen.

De meeste geïnterviewde politiemedewerkers ervaren een positief effect van ‘Doelen stellen’ op het vergroten van de mentale weerbaarheid. Hiervoor worden echter diverse werkzame mechanismen

genoemd. Zo geeft een aantal geïnterviewde politiemedewerkers aan dat ‘Doelen stellen’ zorgt voor meer rust. Waar men eerst tussen diverse taken schakelt, zorgt het stellen van doelen voor een focus op wat belangrijk is en kan men zich meer op één taak richten. Deze manier van werken wordt door een aantal geïnterviewde politiemedewerkers tevens gerelateerd aan de mentale vaardigheid ‘Aandachtcontrole’. Andere geïnterviewde politiemedewerkers geven aan dat ‘Doelen stellen’ een bijdrage levert aan het vergroten van de motivatie. Door het stellen van doelen, wordt een keuze gemaakt in wat men belangrijk vindt. Deze bewustwording in wat men belangrijk vindt, maakt iemand gemotiveerder om het doel te bereiken. Tenslotte wordt door een deel van de geïnterviewde politiemedewerkers gemeld dat voornamelijk het stellen van meerdere kortetermijndoelen en/of dagdoelen, zoals geleerd in de training MK, een gevoel van controle geeft, uitstelgedrag voorkomt en de motivatie vergroot. Door kortetermijndoelen te stellen overwint men in kleine stapjes uitstelgedrag zodat het langetermijndoel bereikt kan worden. Zonder dergelijke kortetermijndoelen, komen sommigen pas net voor de deadline in actie.

“Op het moment dat je een doel voor ogen hebt dan weet je waarvoor je gaat en ben je dus in staat om een meer weloverwogen keuze te maken.”

Er wordt door een enkeling ook een kanttekening geplaatst bij deze mentale vaardigheid. Deze betreft de toepasbaarheid van ‘Doelen stellen’ in het dagelijkse politievak. Twee geïnterviewde politiemedewerkers geven aan dat het dagelijkse werk snel verandert en/of er anders uitziet, waardoor het lastig is om concrete doelen te stellen. Het niet halen van gestelde doelen kan een bron van spanning zijn.

“Het is een mooi streven maar werkt niet altijd bij de politie.”

Drie geïnterviewde politiemedewerkers geven aan zich het onderdeel niet meer te herinneren uit de training.

2.6.3 Empirische onderbouwing

De literatuurverkenning naar de mentale vaardigheid ‘Doelen stellen’ levert slechts één interventiestudie op. Backman, Arnetz, Levin & Lublin, (1997) beschrijft een longitudinale vergelijkende evaluatiestudie van een weerbaarheidstraining onder 75 politiemedewerkers in opleiding. De training bestaat uit een drietal onderdelen, te weten ‘Stress en stressreactie’, ‘Fysieke

en mentale ontspanning' en 'Vaardigheden' met elk een aantal vaardigheden. De vaardigheid 'Doelen stellen' valt onder het onderdeel 'Vaardigheden'. De studie van Backman (1997) laat zien dat deelnemers aan de training (N=37) zowel direct na het volgen van de training (T1) alsook 18 maanden na de training (T2) een significant betere algemene gezondheid rapporteren[17] en zich alerter voelen ($p < 0.01$) in vergelijking met agenten uit de controlegroep (N=38). De studie laat tevens zien dat enkel het onderdeel 'Fysieke en mentale ontspanning' een statistisch significante voorspellende waarde had op de algemene gezondheid (13% van de verklaarde variantie). Backman gaat echter niet in op de effecten van de afzonderlijke vaardigheden van de training.

Samenvattend kan worden gesteld dat op voorhand niet is gebleken hoe de mentale vaardigheid 'Doelen stellen' zou moeten leiden tot het behalen van de doelstellingen van de training. Er zijn geen expliciete leerdoelen aan dit onderdeel verbonden. In de wetenschappelijke literatuur wordt de vaardigheid 'Doelen stellen' als onderdeel van een weerbaarheidstraining onder politie of verwante beroepen slechts in één studie teruggevonden. Echter, doordat in deze studie niet wordt ingegaan op het effect van het onderdeel 'Doelen stellen' op het versterken van de (mentale) weerbaarheid, kunnen er geen uitspraken gedaan worden over het effect van deze mentale vaardigheid.

2.7 De mentale vaardigheid 'Visualisatie'

2.7.1 Beleidsdocumenten

De mentale vaardigheid 'Visualisatie' wordt in het Visiedocument en het document 'Mentale Weerbaarheid: Training Mentale Kracht' omschreven als de vaardigheid van politiemedewerkers om het voorgenomen handelen visueel te oefenen voordat het wordt uitgevoerd. Hierbij wordt gebruik gemaakt van alle zintuigen om een ervaring in de geest te (her)creëren (Politieacademie, School voor Gevaar- en Crisisbeheersing, 2012). Het belang van visualisatie binnen de training MK is gebaseerd op de studie van Schuijers over sporters (2004). Volgens Schuijers is 'Visualisatie' een levensechte simulatie van een gebeurtenis in gedachten. Verondersteld wordt dat de hersenen deze visualisatie als een reële gebeurtenis ervaren en als zodanig zullen reageren door deze gebeurtenis op te slaan in het geheugen. Het op deze manier oefenen en ervaren van situaties zou ertoe moeten leiden dat er een goede mindset ontstaat en het zelfvertrouwen groeit. Zo laat de studie van

[17] Bij de voormeting (T0) werden er geen significante verschillen gevonden tussen de experimentele en de controlegroep.

Schuijers (2004) zien dat er goede resultaten zijn behaald met het visualiseren van veranderende spelsituaties voor topsporters. Wederom wordt verondersteld dat politiewerk en topsport veel raakvlakken hebben. In beide gevallen moet er regelmatig gepresteerd worden onder druk in veranderende (spel)situaties. Door gebruikmaking van visualisatie, ofwel trainen in gedachten, is het voor de politiemedewerker mogelijk om zich op de wisselende scenario's voor te bereiden.

2.7.2 Interviews

Uit de interviews met de ontwerpers en beleidsmedewerkers komt naar voren dat 'Visualisatie' een techniek is die ervoor zorgt dat *het lichaam reageert zoals de geest gewend is*. Geredeneerd wordt dat met behulp van visualisatie er op een bewuste manier omgegaan kan worden met mentale beelden van een *lastige* actie, om deze om te buigen tot een succesvolle actie, vooraf of achteraf. Zowel ontwerpers als beleidsmedewerkers geven aan dat recente studies laten zien dat het voor het brein niet uitmaakt of iets echt is meegemaakt of is gevisualiseerd. In beide gevallen reageert het brein met dezelfde fysiologische processen, zij het bij 'Visualisatie' minder krachtig.

De interviews met de politiemedewerkers geven een veelzijdiger beeld van de mentale vaardigheid 'Visualisatie'. Een groot aantal geïnterviewde politiemedewerkers geeft aan zeer positief te zijn over de toepassing van deze mentale vaardigheid in de dagelijkse werkomstandigheden. 'Visualisatie' helpt hen voorbereid te zijn op een nieuwe situatie. Dit zorgt voor rust, waardoor zij zich zelfverzekerder voelen. 'Visualiseren' geeft een beeld van de taken die uitgevoerd moeten worden waardoor men zich bij een incident beter op de taak kan richten en minder aandacht hoeft te besteden aan neventaken. Bovendien geeft een aantal geïnterviewde politiemedewerkers aan dat 'Visualisatie' het inlevingsvermogen vergroot voor bijvoorbeeld slachtoffers en/of daders. Sommige politiemedewerkers geven aan 'Visualisatie' te gebruiken als een manier om afstand te nemen van een bepaalde gebeurtenis en in gedachten de situatie te kunnen structureren, ordenen en op een rijtje zetten. Dit geldt in het bijzonder voor het combineren van de mentale vaardigheid 'Visualisatie' met andere vaardigheden van de training, waardoor het makkelijker wordt om te schakelen als de daadwerkelijke situatie afwijkt van het gevisualiseerde beeld.

"Meest essentiële en herkenbare onderdeel van de training."

Een aantal geïnterviewde politiemedewerkers plaatst kanttekeningen bij de toepassing van 'Visualisatie', omdat deze vaardigheid het risico op tunnelvisie vergroot. Het zou ertoe kunnen

leiden dat agenten mogelijk minder goed in staat zijn te reageren op onverwachte omstandigheden. Tevens geven zij aan dat 'Visualisatie' ervoor zou kunnen zorgen dat agenten mogelijk met een hoger stressniveau naar een melding gaan omdat zij, in een poging alle mogelijke scenario's te visualiseren, zich de melding complexer hebben gevisualiseerd dan deze in werkelijkheid is.

> "Dadelijk hebben we een beeld voor onszelf gevisualiseerd van wat er is maar dan is het beeld helemaal anders. Dan denk ik dat het juist harder uit kan pakken dan je hebt gevisualiseerd."

Twee geïnterviewde politiemedewerkers relateren visualisatie wel aan een verbeterd functioneren, maar niet direct aan het vergroten van de mentale weerbaarheid. Door het doen van visualisatieoefeningen geven zij aan hun werk beter te kunnen uitvoeren, maar hebben zij niet het idee sterker in hun schoenen te staan of minder stress te ervaren.

2.7.3 Empirische ondersteuning

Wat het onderdeel 'Visualisatie' betreft, levert de literatuurverkenning vier interventiestudies op die 'Visualisatie' als onderdeel van een weerbaarheidstraining hebben opgenomen. Drie studies beschrijven een longitudinale evaluatiestudie van een weerbaarheidstraining onder politiemedewerkers met elk drie metingen; direct voor de training (T0), direct na de training (T1) en 18 maanden na de training (T2) (Arnetz, Arble, Backman, Lynch & Lublin, 2013; Backman et al., 1997; Arnetz, Nevedal, Lumley, Backman & Lublin 2009). De studie van Shipley & Baranski (2002) is cross-sectioneel van aard en beschrijft de evaluatie en het effect van de training onder 54 politieagenten in opleiding direct na afronding van de training.

Uit deze vier genoemde studies komt een positief effect naar voren van de aangeboden training op de weerbaarheid onder politiepersoneel. Deelnemers aan de training presteerden onder andere beter op politieoefeningen (Arnetz et al., 2009; Shipley & Baranski, 2002), rapporteerden een betere algemene gezondheid (Arnetz et al., 2013; Backman et al., 1997), maakten meer gebruik van een probleemgeoriënteerde copingstijl (Arnetz et al., 2013) en rapporteerden minder stress tijdens een oefening (Arnetz et al., 2009) dan agenten uit de controleconditie ($p < 0.05$).

Van belang is hierbij op te merken dat geen van de studies onderscheid maakt tussen het effect van de visualisatieoefeningen en de effecten van de andere onderdelen van de training zoals bijvoorbeeld relaxatieoefeningen (Arnetz et al., 2013; Arnetz et al., 2009; Shipley & Baranski, 2002) of copingvaardigheden (Arnetz et al., 2009) of doelen stellen (Backman et al., 1997). De positieve

effecten van de training zouden dus ook aan andere onderdelen toe te schrijven kunnen zijn. Bovendien verschillen de vier studies onderling sterk van elkaar met betrekking tot operationalisatie van weerbaarheid en opzet van de training. Zo hebben niet alle trainingen op dezelfde manier gebruik gemaakt van visualisatieoefeningen. In sommige studies dienden politieagenten zich bepaalde situaties voor te stellen waarmee ze in hun werk geconfronteerd konden worden (Arnetz et al., 2013; Arnetz, et al., 2009; Backman et al., 1997), terwijl in de studie van Shipley & Baranski (2002) het visualisatiegedeelte bestond uit een oefening waarbij agenten positieve uitspraken moesten doen met betrekking tot het omgaan met stressvolle gebeurtenissen. Dit werd gevolgd door het mentaal herhalen van vaardigheden die de agenten tijdens hun opleiding hadden geleerd (Shipley & Baranski, 2002). Bovendien dient opgemerkt te worden dat de onderzoeksgroepen in alle vier de studies klein waren.

Wederom kan gesteld worden dat op voorhand niet is gebleken hoe de mentale vaardigheid 'Visualisatie' zou moeten leiden tot het behalen van de doelstellingen van de training. Er zijn geen expliciete leerdoelen aan dit onderdeel gekoppeld. Hoewel 'Visualisatie' deel uitmaakt van diverse weerbaarheidstrainingen onder politie of verwante beroepen, en deze weerbaarheidstrainingen een positief effect laten zien, ontbeert de empirische literatuur bewijs dat 'Visualisatie' als afzonderlijk onderdeel bijdraagt aan het versterken van de (mentale) weerbaarheid of aan het verminderen van kwetsbaarheid.

2.8 De pijler ' Controle'

2.8.1 Beleidsdocumenten

In het Visiedocument wordt 'Controle' omschreven als de eigenschap invloed uit te oefenen op de werkomgeving, je op je gemak voelen en het hebben van voldoende zelfvertrouwen in complexe werksituaties. Complexe werksituaties worden omschreven als situaties waarbij meerdere taken tegelijkertijd uitgevoerd moeten worden. Bovendien wordt 'Controle' in het Visiedocument gerelateerd aan (coping) self-efficacy. Coping self-efficacy of zelfredzaamheid staat voor de inschatting van de persoon zelf, of hij/zij in staat is bepaald gedrag te vertonen om tot een gewenste uitkomst te komen (Bandura 1997, in het Visiedocument). Verondersteld wordt dat een gevoel van controle leidt tot een vermindering van negatieve emoties zoals angst en boosheid, of een vermindering van lichamelijke (stress)reacties, zoals een hoge bloeddruk en hartslag, trillen, zweten en vermoeidheid. Dit zou vervolgens moeten leiden tot een betere taakuitvoering en het beter kunnen nemen van beslissingen. Hierbij wordt benadrukt dat een taakgerichte copingstijl in een acute stresssituatie van belang is.

Overigens maakt het Visiedocument een onderscheid tussen twee verschillende vormen van controle; levenscontrole en emotionele controle. Levenscontrole wordt omschreven als iemands overtuiging controle te hebben over zijn eigen leven, terwijl emotionele controle betrekking heeft op het onder controle hebben van de eigen emoties. Hoe deze verschillende vormen van controle gerelateerd zijn aan het versterken van de mentale weerbaarheid wordt niet toegelicht.

2.8.2 Interviews

Zoals eerder vermeld, geven de ontwerpers aan dat mentale weerbaarheid bestaat uit een drietal fundamenten, waar 'Controle' er één van is. De training MK is gericht op het veranderen van deze pijlers met behulp van de zes mentale vaardigheden, aldus de ontwerpers.

Geen van de geïnterviewde politiemedewerkers benoemt of herkent de pijler 'Controle' als onderdeel van de training MK. Enkele geïnterviewde politieagenten geven aan dat het toepassen van de mentale vaardigheden 'Energiemanagement' en 'Aandachtcontrole' tot een groter gevoel van controle leiden.

2.8.3 Empirische ondersteuning

De pijler 'Controle' is in één studie bestudeerd. Het betreft een literatuurstudie naar (professionele) weerbaarheid onder handhavers (Miller, 2008). Miller (2008) omschrijft in zijn review dat het belangrijk is dat iemand het gevoel heeft de capaciteiten te hebben om met eisen uit de omgeving om te kunnen gaan; dit zou voor een gevoel van controle, in plaats van hulpeloosheid, zorgen. Daarnaast vergroot dit zowel de emotionele controle alsook de interne locus of control. Hierbij worden successen toegeschreven aan het eigen gedrag en heeft iemand het geloof dat hij zijn eigen leven bepaalt (Miller, 2008). Echter, in het artikel worden geen uitspraken gedaan over het werkzame mechanisme van 'Controle' op mentale weerbaarheid. Evenmin zijn interventiestudies gevonden die het effect van een training op 'Controle' hebben onderzocht.

Samenvattend kan worden gesteld dat op voorhand niet is gebleken hoe de pijler 'Controle' zou moeten leiden tot het behalen van de doelstellingen van de training. De wetenschappelijke literatuur ontbeert nagenoeg bewijs dat 'Controle' als afzonderlijk onderdeel bijdraagt aan het versterken van de (mentale) weerbaarheid of aan het verminderen van kwetsbaarheid.

2.9 De mentale vaardigheid 'Energiemanagement'

2.9.1 Beleidsdocumenten

'Energiemanagement' refereert volgens het Visiedocument aan het controleren van de fysieke, emotionele en mentale reacties die ontstaan door uitdagingen. Hierbij moet een juiste spanningsbalans worden gevonden. Door signalen van stress op tijd te herkennen, onder andere door het toepassen van energiemanagement, zouden klachten zoals burn-out en oververmoeidheid wellicht voorkomen kunnen worden.

Hoewel in het Visiedocument wordt verondersteld dat stress, of een zekere mate van spanning, een nuttige en goede reactie kan zijn voor het bereiken van een optimaal resultaat (gebaseerd op de studies van Lazarus (1966) en Yerkes & Dodson (1908) benoemd in Visiedocument, 2012), kan voortdurende stress slecht zijn voor de fysieke en mentale weerbaarheid. Een teveel aan spanning zou kunnen zorgen voor een overmatige adrenalineproductie wat het risico op paniekaanvallen kan vergroten. Ook een te laag spanningsniveau zou slecht zijn voor de mentale weerbaarheid. Verondersteld wordt dat een te laag spanningsniveau zou kunnen leiden tot een laag bewustzijnsniveau en (te) weinig aandacht voor een situatie.

In zowel het Visiedocument als de trainershandleiding alsook in het document Mentale Weerbaarheid worden diverse technieken beschreven die het spanningsniveau naar een optimaal niveau zouden kunnen brengen. Voorbeelden hiervan zijn het gebruik van biofeedback, fysieke inspanning, spanningscontrole en stressmanagementtechnieken. Empirische ondersteuning lijkt vooral te worden gevonden bij het gebruik van biofeedbacktechniek. Het belang van biofeedback wordt gebaseerd op de 'Heartmath' studie van Lehnhof & Sundram (1999) en de studie van Schaufeli en Bakker (2007). Volgens Schaufeli en Bakker (2007) aangehaald in het Visiedocument, (2012) is het belangrijk om inzicht te krijgen in de invloed van stress op de gesteldheid. Hierdoor leert de politiemedewerker om te gaan met zijn energie, leert deze te beschermen en te verbeteren. Verder wordt verondersteld dat kalmte en ontspanning noodzakelijk zijn om uitdagingen te vinden en taken optimaal uit te voeren.

2.9.2 Interviews

De ontwerpers en beleidsmedewerkers geven aan dat het bij deze vaardigheid draait om het vinden van het juiste spanningsniveau. Teveel spanning kan leiding tot nervositeit, terwijl te weinig spanning wellicht zorgt voor het niet in actie komen en niet alert genoeg zijn. Een juist spanningsniveau zorgt ervoor controle te houden over de situatie en in controle te zijn over jezelf.

‘Energiemanagement’ helpt te structureren en houvast te geven bij analyses van een situatie en leidt tot minder stress. Het betreft het ‘plussen en minnen’ van de energie, het spanningsniveau, om te komen tot een optimale prestatie. Dit verhoogt het gevoel *in controle* te zijn.

Uit de interviews met de politiemedewerkers komt naar voren dat deze vaardigheid veel wordt toegepast. Bijna alle geïnterviewde politiemedewerkers weten de verschillende onderdelen van deze mentale vaardigheid (ademhalingsoefeningen, voeding en stressmanagement) te benoemen. Omdat de geïnterviewde politiemedewerkers de toepasbaarheid en het werkingsmechanisme van de diverse onderdelen verschillend beoordelen, wordt hieronder ingegaan op de afzonderlijke onderdelen.

Ademhalingsoefeningen

De ademhalingsoefeningen die centraal staan in de ‘Heartmath’-training worden door het merendeel van de geïnterviewde politiemedewerkers als zeer positief beoordeeld. Dit geldt in het bijzonder voor het snelle en tastbare effect van de ademhalingsoefeningen, evenals de toepasbaarheid van deze oefeningen in het dagelijks werk. Het letten op de ademhaling zorgt er volgens de geïnterviewde politiemedewerkers voor dat stress of boosheid uit het lichaam trekt. Een rustige ademhaling stelt mensen in staat om rustiger te worden, zich beter te concentreren en rustiger te communiceren met anderen. Tevens zorgt een rustige ademhaling ervoor dat de adrenaline afneemt, waardoor men rustiger op een melding reageert en het risico van escalatie afneemt. Veruit de meeste geïnterviewde politiemedewerkers geven aan de ademhaling pas te verlagen wanneer ze een (te) hoog stressniveau ervaren. Een aantal geïnterviewde politiemedewerkers verlaagt de ademhaling zodra ze stress bij zichzelf voelen opkomen.

> *“Adem uit en daar word je al rustiger van.”*

Twee geïnterviewde medewerkers geven aan dit onderdeel minder goed toe te kunnen passen in de dagelijkse werkzaamheden.

> *“Ik kan op straat toch niet 15 seconden mijn adem in gaan houden.”*

Voeding

De meningen over het onderdeel voeding zijn uiteenlopend. Een aantal geïnterviewde politiemedewerkers heeft dit onderdeel als waardevol ervaren. Hierbij wordt regelmatig de relatie

met onregelmatige diensten gelegd. Door het letten op de voeding zouden politiemedewerkers minder hyperactief worden, zich minder gespannen voelen en alerter reageren in situaties, waardoor het werk beter uitgevoerd wordt. Aangegeven wordt dat dit voor meer zelfvertrouwen zorgt, waardoor de mentale weerbaarheid toeneemt.

Een aantal geïnterviewde politiemedewerkers geeft aan nauwelijks iets te hebben veranderd in zijn/haar eetpatroon. Ze geven aan dit onderdeel overbodig te vinden binnen de training MK, vooral omdat het onvoldoende diepgang had en enkel algemene kennis verschafte. Bovendien geeft een enkeling aan moeite te hebben met de relatie tussen voeding en mentale weerbaarheid.

> *"We hebben een middag een dieetgoeroe op bezoek gehad en die ging ons vertellen dat peultjes beter waren dan frietjes. Dan denk ik, ja iedereen weet dat."*

Stressmanagement

Slechts één van de geïnterviewde medewerkers geeft aan het onderdeel stressmanagement toe te passen in zijn dagelijkse werk. Deze politiemedewerker beschrijft dat wanneer hij/zij een melding krijgt, hij/zij zichzelf oppept door zijn tred te versnellen. Hij/zij wordt hierdoor alerter en ervaart dat zijn/haar zintuigen meer gefocust zijn. Vervolgens legt deze politiemedewerker uit dat stressmanagement zorgt voor een optimale spanning. Het ervaren van minder stress zorgt er bij deze persoon voor dat hij/zij zich mentaal weerbaarder voelt. Tevens stelt deze vast dat een bepaald niveau van spanning belangrijk is voor agenten omdat het kan voorkomen dat je te *nonchalant* naar een melding gaat.

Veruit de meeste geïnterviewde politiemedewerkers geven aan deze vaardigheid niet toe te passen. Zij geven aan dat het lastig toepasbaar is wanneer je naar een melding moet gaan en ook een zeker gevoel van gêne lijkt aanwezig te zijn bij het uitvoeren van het 'plussen en minnen' om in de juiste staat van alertheid te komen (het uitvoeren van een 'haka[18]' en gaan staan en hard op je armen en benen slaan).

> *"Als ik een melding krijg ga ik echt niet uit mijn auto stappen en op mijn benen slaan en dan weer instappen en naar de melding rijden."*

[18] Traditionele Maori-dans bedoeld om angst in te boezemen, tegenwoordig vooral bekend door de rugbywedstrijden in Nieuw-Zeeland.

2.9.3 Empirische onderbouwing

De mentale vaardigheid 'Energiemanagement' komt in tien studies aan bod. Acht van deze studies betreffen longitudinale studies. Vijf van deze studies bestonden uit twee metingen; een meting direct voor de interventie (T0) en een meting (direct) na de interventie (T1) (Arnetz et al., 2009; McCraty, Atkinson, Lipsenthal & Arguelles, 2009; Ranta & Sud, 2008; Sarason, Johnson, Berberich & Siegel, 1979; Shipley & Baranski, 2002). De overige drie longitudinale studies bevatten drie metingen; direct voor de training (T0), direct na de training (T1) en 18 maanden na de training (T2) (Arnetz et al., 2013; Backman et al., 1997). De Heartmath-studie van Lehnhof & Sudram (1999) beschrijft een meting aan het begin van de studie (T0), 5 weken later aan het begin van de eerste scenariodag (T1) en 18 weken later op de tweede scenariodag (T2). Eén studie is cross-sectioneel van aard. De cross-sectionele studie van Shochet et al. (2011) beschrijft de evaluatie van een weerbaarheidstraining onder 167 politieagenten in opleiding. De laatste studie betreft een literatuurstudie (Skeffington, Reese & Kane, 2014).

De geïncludeerde studies geven op verschillende manieren vorm aan de vaardigheid 'Energiemanagement'. Eerst zal aandacht worden besteed aan relaxatieoefeningen, gevolgd door psycho-educatie. Dit onderdeel zal worden afgesloten met de onderdelen uit het 'Heartmath'-programma.

Relaxatieoefeningen

In acht studies werd het belang van relaxatieoefeningen op het versterken van de weerbaarheid genoemd (Arnetz et al., 2013; Arnetz et al., 2009; Backman et al.,1997; Ranta & Sud, 2008; Sarason et al., 1979; Shipley & Baranski, 2002; Shochet et al., 2011; Skeffington, Reese & Kane, 2014). Door het toepassen van relaxatieoefeningen leren politieagenten zich in elke situatie te ontspannen (Arnetz et al., 2009; Arnetz et al., 2013). Tevens leren zij een ontspannen staat te handhaven waarin ze kalm en gefocust zijn (Arnetz et al., 2013) en leren zij omgaan met lichamelijke reacties op stress (Sarason et al., 1979). Een aantal studies maakt gebruik van meerdere relaxatieoefeningen. Zo maakten Arnetz et al. (2013) gebruik van zowel spierontspannings- alsook ontspanningsoefeningen. Shipley & Baranski (2002) maakten een onderscheid tussen spierontspannings- en ademhalingsoefeningen.

Alle studies laten een positief effect van de training op weerbaarheid zien. Deelnemers aan de trainingen presteren onder andere beter op politieoefeningen (Arnetz et al., 2009; Shipley & Baranski, 2002), rapporteren een betere algemene gezondheid (Arnetz et al., 2013; Backman et al.,

1997), maken meer gebruik van een probleemgeoriënteerde copingstijl (Arnetz et al., 2013), rapporteren minder stress tijdens een oefening (Arnetz et al., 2009), rapporteren minder slaperigheid en worden makkelijker wakker (Backman et al., 1997) dan agenten uit de controleconditie ($p < 0.05$). Dit laatste zou volgens de auteurs komen doordat met behulp van ontspanningsoefeningen gebeurtenissen gedurende de dag worden verwerkt zodat er ’s nachts minder gebeurtenissen verwerkt hoeven te worden.

Een belangrijke kanttekening bij bovenstaande resultaten is, zoals eerder geconstateerd, dat veel studies geen onderscheid maken tussen de verschillende onderdelen van de training waardoor het positieve effect op de weerbaarheid niet rechtstreeks kan worden toegeschreven aan de specifieke relaxatieoefeningen. De studie van Ranta & Sud (2008) is hier een uitzondering op: zij stellen dat relaxatieoefeningen niet effectief zijn in het verminderen van stress of burn-outklachten wanneer dit de enige vaardigheid is die wordt getraind.

Psycho-educatie

In sommige trainingen wordt de vaardigheid ‘Energiemanagement’ aangeboden in de vorm van psycho-educatie. Dit werd in vier studies toegepast (Arnetz et al.,2013; Backman et al.,1997; Shochet et al.,2011; Skeffington, et al. 2014). In de genoemde studies richtte psycho-educatie zich op stresstheorieën en de gevolgen die stress kan hebben op het lichamelijk functioneren (Arnetz et al., 2013) en/of de gevolgen van stress op trauma (Backman et al., 1997; Shochet et al., 2011; Skeffington, Reese & Kane, 2014).

Hoewel enkele studies een positief effect vinden van de training op weerbaarheid, wordt niet duidelijk of en wat het specifieke effect is van psycho-educatie op weerbaarheid, doordat deze studies (Arnetz et al., 2013, Backman et al., 1997; Shochet et al.,2011) meerdere vaardigheden in hun training hebben opgenomen en zij in de resultaten niet ingaan op het specifieke effect van psycho-educatie op weerbaarheid. Tenslotte, Skeffington, Reese en Kane (2014) vinden geen effect van psycho-educatie wat betreft het voorkomen van PTSS.

Heartmath

Een van de studies waar de mentale vaardigheid ‘Energiemanagement’ uit de training MK deels op lijkt te zijn gebaseerd is de ‘Heartmath’-studie van Lehnhof & Sudram uit 1999, welke is uitgevoerd onder een groep van 65 politieagenten afkomstig uit diverse korpsen in de Verenigde Staten. Dit geldt in het bijzonder voor het onderdeel ‘Heart Lock-in’ uit de ‘Heartmath’-training. ‘Heart Lock-In’ is erop gericht een meer coherente lichamelijke staat te bereiken door de aandacht op het hart te richten en hierbij een positief gevoel te ervaren. De studie van Lehnhof & Sudram (1999) laat verbeteringen zien op het gebied van copingvaardigheden, familierelaties, interpersoonlijke vaardigheden en werkprestaties. Deelnemers aan de training (N=29) gaven aan minder last van stress, negatieve emoties, vermoeidheid en depressie te ervaren. Zij gaven tevens aan minder stress te ervaren tijdens het uitvoeren van de scenario’s en rapporteerden meer positieve emoties, vitaliteit, en een gevoel van vrede te ervaren dan de controlegroep (N=36) ($p < 0.05$). Naast de Heartmath-studie van Lehnhof & Sudram (1999) heeft ook de studie van McCraty et al.(2009) het effect van een Heartmath-training onderzocht. In deze vergelijkende studie werd het ‘Heartmath’-programma onder 75 gevangenisbewaarders uitgevoerd. De resultaten van de studie lieten zien dat deelnemers aan deze training (N=43) in vergelijking met de controlegroep (N=32) beter om konden gaan met stressvolle gebeurtenissen en minder impact van deze gebeurtenissen op hun gezondheid ervoeren ($p < 0.05$). Tevens lieten deelnemers aan de training minder hostiliteit, vermoeidheid, boosheid, interpersoonlijke sensitiviteit en psychologische distress zien, evenals een verbetering van hun productiviteit, doelduidelijkheid, motivatie, positieve instelling en ondersteuning door de manager, iets wat niet bij respondenten uit de controlegroep werd gevonden ($p < 0.05$).

Samenvattend kan gesteld worden, dat hoewel de geïncludeerde studies nauwelijks ingaan op de effecten van de afzonderlijke onderdelen van de training en de studies dus nagenoeg bewijs ontberen dat ‘Energiemanagement’ als afzonderlijk onderdeel bijdraagt aan het versterken van de (mentale) weerbaarheid, uit de wetenschappelijke literatuur valt te herleiden dat in nagenoeg alle empirische studies gebruik gemaakt wordt van (een bepaalde vorm van) ‘Energiemanagement’.

2.10 De mentale vaardigheid ‘Aandachtcontrole’

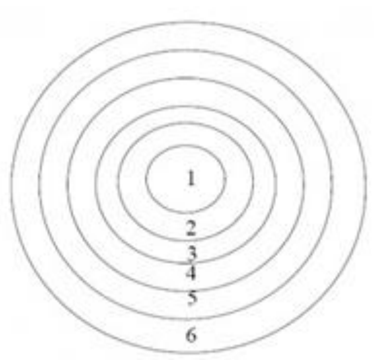
2.10.1 Beleidsdocumenten

‘Aandachtcontrole’ (of ‘Attentiecontrole’ zoals het in het Visiedocument wordt genoemd), betreft volgens het Visiedocument en het document ‘Mentale Weerbaarheid: Training Mentale Kracht’ het kunnen richten en vasthouden van de aandacht tijdens het uitvoeren van een taak. In het Visiedocument wordt het belang van ‘Aandachtcontrole’ onderbouwd door de studies van Schuijers

(2004), Schneider en Shiffrin (1977) en Nideffer (1986). In deze studies wordt aangehaald dat het waarnemingsvermogen een selectie maakt tussen diverse prikkels. Dit wordt omschreven als een automatisch proces dat weinig aandacht vraagt. Met behulp van aandachtcontrole wordt verondersteld dat je dit automatische proces kunt sturen. Hiervoor is een zekere mate van motivatie nodig. Deze motivatie zou op verschillende manieren vergroot kunnen worden: bijvoorbeeld door het 'reframen' van gedachten, zelfspraak of het veranderen van je aandachtstijl. Zo beschrijft Nideffer (1986) vier verschillende aandachtstijlen in relatie tot stress. Elke aandachtstijl heeft zijn voordelen, maar kent ook valkuilen. Om deze valkuilen zoveel mogelijk te vermijden, is het van belang bewust te worden van de aandachtvoorkeur en op het juiste moment te kunnen schakelen tussen de juiste aandachtstijlen. Hierdoor wordt de visuele kracht en opmerkzaamheid vergroot (Politieacademie, 2012). Met andere woorden, flexibiliteit in het kunnen schakelen tussen verschillende aandachtstijlen lijkt van wezenlijk belang.

In navolging van Schuijers (2004), wordt in de training MK tevens gebruik gemaakt van de cirkels van Eberspächer (1990) (aangehaald in het Visiedocument, 2012) om bewustwording met betrekking tot het richten van de aandacht te vergroten.

Afbeelding 2.2 Model Eberspächer (1990).



- 1 = ik en mijn taak (waarnemen, beslissen, uitvoering)
- 2 = directe afleidingen (temperatuur, collega's, omstandigheden)
- 3 = is-behoort te zijn vergelijking
- 4 = slagen/falen
- 5 = gevolgen van slagen/falen
- 6 = zinsvraag (wat doe ik hier?)

Bron: Visiedocument Training Professionele weerbaarheid: *Mentale Kracht*, 2012

Verondersteld wordt dat de aandachtscirkels helpen de politiemedewerker een goed beeld te geven waar hij met zijn aandacht is of was tijdens het uitvoeren van een taak. Het model van Eberspächer (1990) bestaat uit zes cirkels. Voor de meest optimale prestatie zou de agent zich in cirkel één moeten bevinden en zich enkel op zijn taak richten. De cirkels twee tot en met zes geven in oplopende mate verschillende soorten afleidingen weer die steeds indirecter worden en verder weg staan van de taak. Zo beschrijft cirkel twee directe afleidingen door bijvoorbeeld collega's.

Cirkel zes beschrijft afleiding ten gevolge van de zogenaamde zinsvragen (wat doe ik hier, wat is het nut).

2.10.2 Interviews

De ontwerpers en beleidsmedewerkers geven aan dat het er bij de aandachttraining om gaat medewerkers te leren de juiste aandachtstijl te hebben voor de juiste taak. Bij een betere concentratie worden er minder fouten gemaakt en dat verhoogt je zelfvertrouwen. In de training MK wordt gebruik gemaakt van de aandachtstijlen en -cirkels van Eberspächer. Verschillende situaties kunnen om verschillende stijlen vragen. Deelnemers aan de training leren zich bewust te zijn van hun persoonlijke aandachtstijl, maar leren tevens te schakelen tussen diverse stijlen als de situatie daarom vraagt. Dit verhoogt het gevoel controle te hebben over de situatie.

Zoals gesteld, bestaat de mentale vaardigheid 'Aandachtcontrole' uit twee onderdelen, te weten: de aandachtstijlen en de -cirkels van Eberspächer. Beide onderdelen zullen apart behandeld worden aangezien de geïnterviewde politiemedewerkers deze twee methodes op verschillende manieren toepassen in hun werk. Eén van de deelnemers kan zich dit onderdeel niet meer herinneren, één van de deelnemers zag het belang van aandachtcontrole voor weerbaarheid niet in en vier deelnemers vonden dit onderdeel te theoretisch waardoor ze het maar in beperkte mate gebruikten in hun werk.

Aandachtstijlen

De aandachtstijlen zorgden voor een groter bewustzijn met betrekking tot de eigen valkuilen. Door zich meer bewust te worden van de eigen aandachtstijl werd het makkelijker om te wisselen naar een andere stijl.

> *"Het geeft een stukje rust voor jezelf."*

Het toepassen van de aandachtstijlen geeft het idee dat er meer wordt waargenomen, wat vervolgens het gevoel van controle over de situatie vergroot. Dit zou volgens de geïnterviewde politiemedewerkers tot een verhoging van de weerbaarheid leiden. Een aantal geïnterviewde politiemedewerkers gaf aan graag meer praktische tips te hebben gekregen over het wisselen tussen de verschillende aandachtstijlen. Verder zou de trainer bij dit onderdeel minder vakjargon moeten gebruiken en meer moeten aansluiten bij de praktijk volgens een aantal geïnterviewde politiemedewerkers.

“Dat hele gedoe, groot buiten, klein binnen ik kan er niet veel mee. Het is te theoretisch”.

De aandachtscirkels zorgen ervoor dat geïnterviewde politiemedewerkers zich meer bewust worden van hun taak en zich ook beter kunnen focussen. De relatie van de aandachtscirkels naar weerbaarheid wordt niet expliciet genoemd. Eén van de geïnterviewde deelnemers geeft aan dat de verhoogde focus op je taak er mogelijk voor kan zorgen dat je weerbaarder wordt. Eén van de geïnterviewde politiemedewerkers geeft aan dat het voor hem niet uitmaakt in welke cirkel hij zich bevindt voor zijn weerbaarheidsgevoel. Hij geeft aan dat een bepaalde melding ervoor zorgt dat hij in een bepaalde cirkel terechtkomt en dat dit geen invloed heeft op zijn gevoel van weerbaarheid.

2.10.3 Empirische onderbouwing

De mentale vaardigheid ‘Aandachtcontrole’ is in vier studies teruggevonden. Drie van deze studies waren longitudinaal van opzet. Backman et al. (1997) beschrijft een studie met een meting voor de training (T0), een meting direct na de training (T1) en een meting 18 maanden later (T2). Bij de Heartmath-studie van Lehnhof & Sudram (1999) vond de eerste meting bij aanvang van de training plaats (T0), een meting aan het begin van de eerste scenariodag (T1) en een meting op de tweede scenariodag (T2). De studie van Williams, Ciarrochi en Deane (2010) bestond uit een eerste meting onder politiecadetten en een tweede meting ongeveer 10-12 maanden na de eerste meting en men inmiddels werkzaam was in het veld. De laatste studie van Skeffington et al. (2014) betrof een literatuurstudie. In deze literatuurstudie wordt gekeken naar het effect van (een aantal onderdelen van) weerbaarheidstrainingen waarvan ‘Aandachtcontrole’ er één is.

In de ‘Heartmath’-studie van Lehnhof & Sudram (1999) kwamen twee onderdelen naar voren die betrekking hadden op ‘Aandachtcontrole’; ‘Freeze Frame’ en ‘Coherent Communication’. Een van de onderdelen van deze training was het zogenaamde ‘Freeze Frame’. Bij dit onderdeel moesten de agenten hun aandacht van hun negatieve gedachten en emoties afhalen en deze richten op hun hart om vervolgens een neutrale of positieve staat te bereiken. Het doel van deze techniek is dat agenten hun inefficiënte emotionele denkwijze ombuigen naar een efficiënte proactieve denkwijze. Het richten van de aandacht op het hart moet leiden tot een betere balans van hartritme, hormoonfunctie, functie van het autonome zenuwstelsel en emoties (Lehnhof & Sudram, 1999). Het onderdeel ‘Coherent Communication’ uit de ‘Heartmath’-studie (1999) is erop gericht om deelnemers beter te laten communiceren. Deze techniek is gebaseerd op het idee dat communicatie soms onvoldoende effectief is door interne processen bij mensen. Door deze interne processen te

veranderen zouden deelnemers in staat zijn opener en dieper met anderen te communiceren. De training in de studie van Backman et al. (1997) maakt gebruik van leeroefeningen gericht op concentratie. Het precieze aandeel en werkzame mechanisme van dit onderdeel wordt in de studie niet behandeld.

Een andere vorm waarin 'Aandachtcontrole' terugkomt als onderdeel van een weerbaarheidstraining is mindfulness. Williams et al. (2010) stellen dat mindfulness een nuttige vaardigheid zou kunnen zijn voor het verhogen van weerbaarheid onder politiepersoneel. Zij baseren dit op hun longitudinale studies waaruit bleek dat agenten die hoger scoorden op mindfulness op de eerste meting, minder psychologische klachten vertoonden op de tweede meting. Depressie kon voorspeld worden door de mindfulness score[19]. Het werkingsmechanisme achter mindfulness wordt verklaard door het niet langer uit de weg gaan van emoties en lichamelijke reacties die ontstaan door een gebeurtenis. Het onderdrukken van gedachten en emoties zou ervoor zorgen dat deze juist meer op de voorgrond komen te staan. De bewustwording en acceptatie van deze gedachten en emoties zou de geestelijke gesteldheid positief beïnvloeden. Dit zou er tevens voor zorgen dat iemand tijdens een stressvolle situatie minder stress ervaart (Williams et al., 2010).

Gesteld kan worden dat op voorhand niet is gebleken hoe de mentale vaardigheid 'Aandachtcontrole' zou moeten leiden tot het behalen van de doelstellingen van de training. De wetenschappelijke literatuur ontbeert nagenoeg bewijs dat 'Aandachtcontrole' als afzonderlijk onderdeel bijdraagt aan het versterken van de (mentale) weerbaarheid of aan het verminderen van kwetsbaarheid.

2.11 De pijler 'Vertrouwen'

2.11.1 Beleidsdocumenten

'Vertrouwen' wordt in het Visiedocument als synoniem van zelfvertrouwen gebruikt. Het wordt hier gedefinieerd als de overtuiging in staat te zijn taken die als zwaar en ingewikkeld worden beschouwd tot een succesvol einde te kunnen brengen. Een verminderd zelfvertrouwen zou ervoor zorgen dat mensen minder standvastig zijn, makkelijker uit hun evenwicht te brengen zijn en het vergroot volgens het Visiedocument de kans om fouten te maken. Het construct 'Vertrouwen' wordt in het Visiedocument uitgesplitst in vertrouwen in eigen capaciteiten en interpersoonlijk

[19] β-0.39, $p<0.01$; $R^2$0.14, $p<0.01$.

vertrouwen. Vertrouwen in de eigen capaciteiten refereert aan het gevoel van meerwaarde te zijn voor jezelf en je omgeving. Functioneren zou hierbij minder afhankelijk zijn van waardering en wordt gerelateerd aan optimisme. Interpersoonlijk vertrouwen zou inhouden dat iemand een zekere mate van assertiviteit heeft, zich in groepen op zijn gemak voelt en geen moeite heeft met aandacht.

Het belang van zelfvertrouwen wordt in het Visiedocument onderbouwd door te stellen dat mensen die een positief geloof hebben in hun eigen kunnen en functioneren tijdens moeilijke omstandigheden daadwerkelijk minder angst hebben als ze in een dergelijke situatie terechtkomen. Tevens wordt gesteld dat zelfvertrouwen een voorwaarde is voor een prestatieverbetering. Na een gebeurtenis zou er een zelfreflectieve 'feedbackloop' plaatsvinden, welke ervoor zou moeten zorgen dat een volgende prestatie en het zelfvertrouwen positief beïnvloed worden (Bandura, 1986 in het Visiedocument). Tenslotte stelt het Visiedocument dat er een directe relatie bestaat tussen zelfvertrouwen en succes.

2.11.2 Interviews

Zoals eerder vermeld, geven de ontwerpers aan dat de pijlers van de training gezien moeten worden als te veranderen variabelen. Derhalve kent de pijler 'Vertrouwen' geen werkzaam mechanisme.

Dit beeld vinden we tevens terug in de interviews met de politiemedewerkers. Tijdens de interviews werd de pijler 'Vertrouwen' door geïnterviewden niet benoemd. Er werd enkel aandacht besteed aan de facetten 'Actiereflectie' en 'Gedachtecontrole', die onder deze pijler vallen. Wel wordt door een aantal geïnterviewde politiemedewerkers benoemd dat het versterken van de onderliggende facetten het zelfvertrouwen kan doen toenemen.

2.11.3 Empirische onderbouwing

De literatuurverkenning naar de pijler 'Vertrouwen' levert twee relevante studies op (Miller, 2008; Paton, 2006). In beide literatuurreviews wordt 'Vertrouwen' regelmatig als een van de pijlers van mentale weerbaarheid gedefinieerd. Echter, in de geïncludeerde effectstudies naar weerbaarheidstrainingen in de reviews, komt 'Vertrouwen' als onderdeel van de training niet terug. Wel komt uit de review van Miller (2008) alsook die van Paton (2006) naar voren dat een positief zelfbeeld kan bijdragen aan het op een effectieve manier omgaan met tegenslag.

Gesteld kan worden dat op voorhand niet is gebleken hoe de pijler 'Vertrouwen' zou moeten leiden tot het behalen van de doelstellingen van de training. De wetenschappelijke literatuur

ontbeert nagenoeg bewijs dat 'Vertrouwen' als afzonderlijk onderdeel bijdraagt aan het versterken van de (mentale) weerbaarheid of aan het verminderen van kwetsbaarheid.

2.12 De mentale vaardigheid 'Actiereflectie'

2.12.1 Beleidsdocumenten

'Actiereflectie' is er volgens het Visiedocument op gericht iemand een spiegel voor te houden. Het is de bedoeling het eigen functioneren te analyseren om van een ervaring te leren. Deze aanpak zou voor meer zelfvertrouwen in gelijkwaardige situaties moeten zorgen. Deze theorie is gebaseerd op de reflectiecyclus van Korthagen (1998) (aangehaald in het Visiedocument, 2012). In deze cyclus wordt gesteld dat iemand zich na een actie retrospectief bewust wordt van essentiële aspecten. Door deze bewustwording zou iemand alternatieven kunnen ontwikkelen welke in een nieuwe situatie zouden kunnen worden uitgeprobeerd.

2.12.2 Interviews

De ontwerpers en beleidsmedewerkers geven aan dat deze mentale vaardigheid gebaseerd is op studies die laten zien dat mensen die goed in staat zijn te reflecteren, tevens goed in staat zijn hun gevoelens onder woorden te brengen en dus te uiten. Dit heeft een hogere mate van weerbaarheid tot gevolg. Deze mensen leren van de '*fouten'* die ze gemaakt hebben en richten zich op wat ze een volgende keer gaan doen. Dit vergroot het zelfbewustzijn en draagt bij aan het vergroten van het (zelf)vertrouwen. Bovendien, zo stellen zowel de ontwerpers als de beleidsmedewerkers vast, draagt deze vaardigheid niet alleen bij aan het zelfreflecterend vermogen van de individuele medewerker, maar is deze ook bij uitstek geschikt voor lerende teams/organisaties. Niet alleen kan de individuele medewerker zijn ervaringen en gevoelens spiegelen aan de ervaringen van zijn collega (zijn deze congruent?), maar vindt er ook een gezamenlijk leermoment plaats: wat was ons doel, hoe is ons gevoel daarbij, wat kan een volgende keer anders en beter? Dit zijn onderwerpen die gemakkelijk plaats kunnen vinden binnen de debriefings, aldus de geïnterviewden.

De mentale vaardigheid 'Actiereflectie' wordt door de meeste geïnterviewde politiemedewerkers in één adem genoemd met de debriefings die binnen de politie plaatsvinden. Deze vaardigheid wordt vooral beschreven als een belangrijk onderdeel om het (team)functioneren te verbeteren. De debriefings worden hierbij als belangrijk moment genoemd om te controleren wie extra ondersteuning kan gebruiken na een heftig incident. 'Actiereflectie' zou bijdragen aan een goede verwerking van het incident. Tevens draagt het bij aan het zelfvertrouwen van de politieagenten

doordat ze tips krijgen hoe ze in de toekomst een gelijksoortig incident (nog) beter aan kunnen pakken. ‘Actiereflectie’ zou ervoor zorgen dat agenten alerter worden en ze zouden een positief gevoel kunnen krijgen van een debriefing. Zelfvertrouwen zorgt er volgens de geïnterviewde politiemedewerkers weer voor dat mensen weerbaarder zijn.

“Het maakt je weer even alert.”

Een keerzijde van de vaardigheid ‘Actiereflectie’ wordt tevens benoemd. Teveel ‘Actiereflectie’ zou ertoe kunnen leiden dat iemand teveel zaken teveel op zichzelf gaat betrekken wat tot een negatief zelfbeeld zou kunnen leiden. Vier geïnterviewde deelnemers kunnen zich dit facet niet meer herinneren. Slechts een enkeling geeft aan ook privé ‘Actiereflectie’ toe te passen.

2.12.3 Empirische onderbouwing

De mentale vaardigheid ‘Actiereflectie’ is slechts in één studie expliciet teruggevonden. Deze studie had een longitudinale opzet met metingen voor de interventie (T0) en na de interventie (T1) (Zach, Raviv & Inbar, 2007). In de training wordt gebruik gemaakt van het Actiereflectiemodel. In deze training werden beveiligers (N=48) in dienst van de staat Israël tijdens trainingen van negen weken geconfronteerd met simulaties. In de studie wordt gebruik gemaakt van vier verschillende trainingen, waarbij elke deelnemer deelnam aan één van deze trainingsdelen. De aangeboden simulaties in de training varieerden in mate van stress. Elke simulatie bestond uit zes stappen. Eerst werd een simulatie onder ‘normale’ omstandigheden doorlopen, gevolgd door het doorlopen van een simulatie onder omstandigheden van oplopende stress. Hierna analyseerden de deelnemer, instructeurs en mede-deelnemers de prestatie van de deelnemer door hierover te discussiëren. Vervolgens moesten de deelnemers hun conclusies over de simulatieoefening met elkaar bespreken. Hierna moesten de deelnemers de simulatie nogmaals doorlopen om te kijken of ze hun prestatie konden verbeteren. Om het effect van de training te testen werden bij de deelnemers vier metingen uitgevoerd, twee metingen voor de training (één onder stress en één zonder stress) en twee metingen na de training (wederom één onder stressvolle omstandigheden en één zonder stressvolle omstandigheden). Om het effect van stress na afloop van de training te onderzoeken zijn ANOVA’s uitgevoerd. Deze analyses lieten zien dat stress na afloop van de training minder effect had op het functioneren van de deelnemers op de gebieden motorisch functioneren, uitdaging, controle, hardiness, self-efficacy en anxiety (Zach et al., 2007).

Ondanks deze positieve bevindingen met de kanttekening dat de effecten alleen op de zeer korte termijn zijn onderzocht (d.w.z. na afloop van de training) is het, gezien de verschillende onderdelen van de simulatietrainingen, niet duidelijk wat de bijdrage is geweest van welk onderdeel. Deze studie kent geen follow-up metingen. Daarmee is onduidelijk in hoeverre 'Actiereflectie' in de training MK zou moeten leiden tot het behalen van de doelstellingen van de training. Er zijn geen expliciete leerdoelen aan dit onderdeel verbonden. In de wetenschappelijke literatuur wordt 'Actiereflectie' als onderdeel van een weerbaarheidstraining onder politie of verwante beroepen slechts één keer teruggevonden. Doordat niet wordt ingegaan op het effect van het onderdeel 'Actiereflectie' op het versterken van de (mentale) weerbaarheid, kunnen er geen uitspraken gedaan worden over het effect van deze mentale vaardigheid.

2.13 De mentale vaardigheid 'Gedachtecontrole'

2.13.1 Beleidsdocumenten

'Gedachtecontrole' wordt in het Visiedocument omschreven als een belangrijke component van de training vanwege de impact die gedachten en gevoelens kunnen hebben op de prestaties van politieagenten. Bij deze vaardigheid is het de bedoeling dat de medewerker negatieve gedachten ombouwt naar positieve gedachten. De onderbouwing die hiervoor in het Visiedocument wordt gegeven is dat er een directe relatie zou bestaan tussen zelfvertrouwen en succes. Politiemedewerkers zouden kunnen leren om met gebruik van zelfspraak het vertrouwen op te bouwen, en het leren en uitvoeren van de taak te vergemakkelijken.

Een veelgebruikte techniek om gedachten te veranderen is het 4G-schema dat gebruikt wordt in de Rationeel-emotieve therapie (Ellis, 1962) (aangehaald in het Visiedocument, 2012). Het schema bestaat uit een gebeurtenis die gedachten oproept, die gedachten roepen bepaalde gevoelens op die vervolgens een bepaald gedrag oproepen. Dit gedrag heeft een reactie waardoor een volgende gebeurtenis ontstaat. De grondgedachte achter deze therapie is dat het de gedachten zijn die iemand van slag brengen, en niet de gebeurtenis..

2.13.2 Interviews

De ontwerpers geven aan dat 'Gedachtecontrole' een belangrijke component is van de training MK. Zo stellen zij dat een politiemedewerker zich lichamelijk prima kan voelen, ontspannen kan zijn en de juiste beelden kan hebben, maar dat één verkeerde gedachte die afleidt van de taak, verstrekkende gevolgen kan hebben. Gedachten en gevoelens zijn erg belangrijk voor prestaties. Deelnemers wordt geleerd om belemmerende gedachten om te buigen naar helpende gedachten. Zo

ontstaat er een directe relatie tussen zelfvertrouwen en succes. Hiermee wordt bedoeld dat met behulp van positieve zelfspraak het vertrouwen wordt opgebouwd waardoor het uitvoeren van de taak makkelijker gaat. Je eigen gedachten en woordkeuze hebben invloed op de ervaren spanning en stress en dus ook op de mentale weerbaarheid.

Geïnterviewde politiemedewerkers geven aan dat de mentale vaardigheid 'Gedachtecontrole' hen heeft geleerd dat ze met een positieve blik naar bepaalde gebeurtenissen moeten kijken. Door positief naar zaken te kijken zou de motivatie om een taak goed af te ronden toenemen. Hierdoor krijg je meer zelfvertrouwen en word je mentaal sterker, wat vervolgens de weerbaarheid ten goede komt. De relatie wordt ook omgekeerd uitgelegd: wanneer iemand onvoldoende zelfvertrouwen heeft zal diegene zaken eerder negatief bekijken. Door negatieve gedachten om te zetten naar positieve gedachten kan iemand zich oppeppen, wat zou leiden tot de aanmaak van adrenaline. Hierdoor zou iemand zich sterker voelen.

"Als je al denkt het gaat fout, dan gaat het ook echt fout."

Als kanttekening bij deze vaardigheid wordt gesteld dat de praktische toepasbaarheid van het onderdeel verder moet worden uitgewerkt. Niet iedereen weet na afloop van de training even goed hoe de negatieve gedachten omgezet moeten worden. Een meer persoonsgerichte aanpak wordt door deelnemers als mogelijke oplossing genoemd. Bovendien geven enkele geïnterviewde politiemedewerkers aan dat binnen het politiewerk negatieve gedachten niet altijd samenhangen met onrealistische situaties, maar soms wel degelijk op de realiteit gestoeld kunnen zijn.

2.13.3 Empirische onderbouwing

Er zijn zeven studies gevonden die het belang van 'Gedachtecontrole' voor een weerbaarheidstraining onderschrijven (Arnetz et al., 2009; Backman et al., 1997; Miller, 2008; Paton, 2006; Shipley & Baranski, 2002; Shochet et al., 2011; Skeffington, Reese & Kane, 2014). Drie studies hebben een longitudinale opzet. De studie van Backman et al. (1997) bestaat uit drie meetmomenten. De studies van Arnetz et al. (2009) en Shipley & Baranski (2002) bestaan uit twee meetmomenten: een voormeting en een nameting na een jaar. De studie van Shochet et al. (2003) had een cross-sectionele opzet. De overige drie studies waren literatuurstudies. In de studie van Shochet et al. (2011) wordt 'Gedachtecontrole' toegepast door middel van cognitieve gedragstherapie (CGT). De studie van Shochet et al. (2011) ziet CGT als het belangrijkste onderdeel van de training. Tijdens de CGT wordt vooral gefocust op het cognitief herstructureren en het

managen van stress; problemen en het positief benaderen van situaties. Het werkzame mechanisme van CGT wordt verklaard doordat CGT invloed heeft op het gevoel van verbondenheid en de regulatie van affect. Deze twee factoren beïnvloeden volgens de auteurs zowel elkaar als de mentale weerbaarheid (Shochet, et al., 2011). In de studie van Shochet et al. worden geen uitspraken gedaan over de effectiviteit van de interventie. Wel wordt gesteld dat deelnemers aan de pilot de onderdelen 'helpful self-talk' en 'conflict management' beoordelen met respectievelijk het cijfer 4.19 en 4.01 op een 5-puntsschaal (Shochet et al., 2011).

In vier studies kwam het facet 'Gedachtecontrole' terug als een onderdeel van een bredere weerbaarheidstraining, tevens bestaande uit bijvoorbeeld 'Visualisatie' (Arnetz et al., 2009; Shipley & Baranski, 2002). In de studie van Arnetz et al. (2009) werd 'Gedachtecontrole' gebruikt om de eerder doorlopen visualisatieoefeningen te bespreken met de groep. In de studie van Shipley & Baranski (2002) moesten de deelnemers tijdens de visualisatieoefening positieve uitspraken over zichzelf doen. In de studie van Backman et al. (1997) werd 'Gedachtecontrole' gecombineerd met relaxatieoefeningen.

Naast deze empirische studies wordt het belang van 'Gedachtecontrole' ook in een aantal reviews onderschreven (Miller, 2008; Paton, 2006; Skeffington, Reese & Kane, 2014). Miller (2008) geeft aan dat het focussen op positieve eigenschappen en het formuleren van positieve gedachten rondom een negatieve gebeurtenis kan bijdragen aan het vergroten van de weerbaarheid van handhavers. Paton (2006) noemt als voorbeeld van het belang van gedachtecontrole dat het belangrijk kan zijn dat hulpverleners inzien dat het falen van een actie aan de omstandigheden ligt en niet aan een persoonlijke tekortkoming.

Wederom kan gesteld worden dat op voorhand niet is gebleken hoe de mentale vaardigheid 'Gedachtecontrole' zou moeten leiden tot het behalen van de doelstellingen van de training. Immers, er worden geen expliciete leerdoelen aan dit onderdeel verbonden. Hoewel de vaardigheid 'Gedachtecontrole' in de wetenschappelijke literatuur regelmatig als onderdeel van een weerbaarheidstraining onder politie of verwante beroepen wordt teruggevonden, wordt niet ingegaan op het effect van de afzonderlijke onderdelen van de training op het versterken van de (mentale) weerbaarheid. Hierdoor kan er geen uitspraak worden gedaan over het effect van deze mentale vaardigheid.

2.14 Conclusie planevaluatie

In deze paragraaf worden per onderzoeksvraag de belangrijkste bevindingen gerapporteerd. De hoofdvraag was: *in hoeverre kan de training MK in theorie als doeltreffende interventie worden beschouwd voor de doelgroep (politieambtenaren), gegeven de algemene doelstelling en de specifieke doelen?*

Zoals eerder vermeld, is het voor de beantwoording van die vraag noodzakelijk de plannen, theorieën, aannames en overwegingen die ten grondslag liggen aan de training MK te onderzoeken. De basis voor beantwoording van de onderzoeksvragen is grotendeels in voorgaande paragrafen gelegd. In paragraaf 2.14.1 worden de onderzoeksvragen en de antwoorden daarop behandeld. In paragraaf 2.14.2 wordt tenslotte de conclusie van het onderzoek uiteengezet.

2.14.1 Beantwoording van de onderzoeksvragen

Onderzoeksvraag 1: *Wat is de onderliggende beleidstheorie van de training MK?*

Het Visiedocument geeft een gedetailleerde beschrijving van de doelen en de doelgroep van de training MK. Het algemene doel (i.e., het versterken van de mentale weerbaarheid) is uitgewerkt in meerdere specifieke doelen. Voor de beschrijving van de doelgroep zijn selectiecriteria en uitsluitingsgronden geformuleerd. Een groot deel van de onderbouwing voor de onderdelen van de training MK is gebaseerd op aannames in de sportpsychologie: diverse studies veronderstellen een positief effect van het gebruik van mentale vaardigheden tijdens wedstrijden. Verondersteld wordt dat dit ook zal gelden voor politiemedewerkers die iedere dag weer op hoog niveau presteren. Immers, zo wordt gesteld, beiden leveren prestaties op hoog niveau. Echter, of de geplande topprestatie van een sporter (direct) te vergelijken is met de telkens onverwachte confrontaties waarmee politiemedewerkers te maken kunnen krijgen, is uit de beleidsdocumenten niet te herleiden.

Onderzoeksvraag 2*: Is de beleidstheorie onderbouwd en op welke aannames is de aanpak van de training MK gestoeld?*

De theoretische onderbouwing van de training MK is in zowel het ‘Visiedocument Mentale Weerbaarheid: Training Mentale Kracht’, het document ‘Mentale Weerbaarheid: Training Mentale Kracht’ alsook in de Trainershandleiding maar beperkt terug te vinden. Hoewel empirische resultaten nagenoeg ontbreken, is er een beknopte beschrijving van algemene aannames uit de onderzoeksliteratuur welke betrekking hebben op het vergroten van de componenten ‘Uitdaging’, ‘Controle’ en ‘Vertrouwen’ en het versterken van de mentale vaardigheden. Hierbij wordt

beschreven dat weerbaarheid bestaat uit een viertal pijlers, zijnde: ‘Uitdaging’, ‘Betrokkenheid’, ‘Controle’ en ‘Vertrouwen’, gebaseerd op de Mental Toughness Questionnaire (MTQ48). Deze pijlers vinden we met uitzondering van één, allemaal terug als pijlers van de training MK. De pijler ‘Betrokkenheid’ wordt in de training MK buiten beschouwing gelaten. Hier wordt in de beleidsdocumenten geen toelichting voor gegeven, ondanks dat diverse studies in het Visiedocument laten zien dat betrokkenheid niet alleen een onderdeel is van mentale weerbaarheid, maar tevens een onderdeel is dat gemakkelijk is te versterken door middel van training en coaching. Ter onderbouwing van de pijlers die wel onderdeel zijn van de training MK wordt in het Visiedocument en de Trainershandleiding verwezen naar diverse studies waaruit blijkt dat deze pijlers een positief effect hebben op de mentale weerbaarheid. Hoe dit mechanisme echter doorwerkt, wordt minder goed onderbouwd. Zo valt bijvoorbeeld in het Visiedocument te lezen dat meerdere studies het belang van de pijler ‘Vertrouwen’ hebben aangetoond, zonder een verwijzing naar betreffende studies. Dit bemoeilijkt de toetsing van het werkzame mechanisme. Dit geldt eveneens voor de zes mentale vaardigheden.

Van elke mentale vaardigheid wordt in het Visiedocument aannemelijk gemaakt waarom deze een positieve bijdrage zou kunnen leveren aan het versterken van de mentale weerbaarheid. Echter, een duidelijke motivering voor juist deze vaardigheden ontbreekt, evenals een duidelijke motivering voor het onderbrengen van de verschillende vaardigheden onder de bijhorende pijlers. Uit het bijwonen van de training MK blijkt dat de mentale vaardigheden ‘Aandachtcontrole’ en ‘Gedachtecontrole’ van pijler zijn gewisseld. Waar ‘Aandachtcontrole’ in het Visiedocument onder de pijler ‘Controle’ valt, wordt deze tijdens de training onder de pijler ‘Vertrouwen’ gepresenteerd. De mentale vaardigheid ‘Gedachtecontrole’ valt in het Visiedocument onder de pijler ‘Vertrouwen’, maar wordt in de training gepresenteerd als onderdeel van de pijler ‘Controle’. Van de mentale vaardigheid ‘Actiereflectie’ ontbreekt een beschrijving van aannames uit andere (onderzoeks)literatuur. Wel wordt kort beschreven waar deze mentale vaardigheid zich op richt en hoe deze vaardigheid de politiemedewerker handvatten biedt te leren van eigen ervaringen. Tenslotte ontbreekt de koppeling tussen expliciete leerdoelen en de afzonderlijke mentale vaardigheden, waardoor lastig vast te stellen is wat de beoogde verandering is.

Onderzoeksvraag 3*: Wat zijn de belangrijkste elementen en werkzame mechanismen van de training MK?*

De theoretische onderbouwing van de training MK is volgens de experts gestoeld op enkele wetenschappelijke aannames (die ook deels worden genoemd in het Visiedocument en het

document ‘Mentale Weerbaarheid: Training Mentale Kracht’). Voorts wordt opgemerkt dat de training MK vooral ook is gebaseerd op pragmatische gronden. Zo kennen de ontwerpers een aantal werkzame bestanddelen toe aan de training MK, waarbij men zich baseert op praktijkervaringen binnen onder andere het stelsel van bijzondere eenheden en crisis- en conflictbeheersing. Dit geldt in het bijzonder voor de mentale vaardigheid ‘Actiereflectie’.

De geïnterviewde ontwerpers onderscheiden twee werkzame bestanddelen binnen de training MK:

- Bewustwording en inzicht
- Signaalfunctie

De training MK kan volgens hen door middel van leeractiviteiten (nieuw) inzicht geven op het gebied van mentale weerbaarheid waardoor de politiemedewerker andere en nieuwe (gedrags-)aspecten ontdekt. Deze nieuwe (gedrags-)aspecten leiden tot effectiever gedrag op individueel niveau en in teamverband. Daarnaast kan de training MK volgens de experts ook een signaalfunctie vervullen. Het (gezamenlijk) bespreken van incidenten middels het Actiereflectiemodel (ARM) zorgt ervoor, zo licht een van de geïnterviewde ontwerpers toe, dat er door de training MK zicht is op de gemoedstoestand en het functioneren van de individuele politiemedewerkers alsook het teamfunctioneren.

De resultaten van de interviews met deelnemers van de training MK laten een ander beeld zien. Zij onderscheiden vooral de praktische toepassing van de trainingsonderdelen als belangrijk werkzaam mechanisme van de training. De aangeboden casuïstiek tijdens de training zorgt voor een optimale transfer van de inhoud van de training naar de praktijk.

Hoewel de geïnterviewde deelnemers vaak goed in staat zijn exact te vertellen welke casuïstiek ze hebben doorlopen, hebben zij beduidend meer moeite te beschrijven waarom en hoe de training MK invloed heeft op het versterken van hun mentale weerbaarheid. Zo zijn de geïnterviewde deelnemers wel in staat aan te geven welke mentale vaardigheden ze tijdens hun werk gebruiken en wanneer, maar zijn zij minder goed in staat het werkzame mechanisme van de verschillende mentale vaardigheden te beschrijven. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat een groot deel van de geïnterviewde deelnemers de verschillende mentale vaardigheden tegelijkertijd toepast. Zo is diverse keren aangegeven dat de mentale vaardigheid ‘Actiereflectie’ gecombineerd wordt met de mentale vaardigheid ‘Gedachtecontrole’. Ook de combinatie van de mentale vaardigheden ‘Visualisatie’ met ‘Energiemanagement’ wordt regelmatig genoemd. Een andere mogelijke verklaring is dat het voor sommige geïnterviewde deelnemers enige tijd geleden is dat zij de training hebben doorlopen.

Tenslotte worden niet alle mentale vaardigheden even vaak gebruikt. Verschillen zijn vooral toe te wijzen aan persoonlijke voorkeuren en praktische toepasbaarheid. Bij een aantal mentale vaardigheden wordt gesteld dat deze wegens de veranderende omstandigheden van het politiewerk niet toepasbaar waren. Uitzondering hierop is de vaardigheid 'Energiemanagement', in het bijzonder het onderdeel *ademhalingsoefeningen.* Uit de interviews met politiemedewerkers komt naar voren dat deze vaardigheid zeer positief wordt beoordeeld. Dit geldt in het bijzonder voor het snelle en tastbare effect van de ademhalingsoefeningen, evenals de toepasbaarheid van deze oefeningen in het dagelijks werk. Het letten op de ademhaling zorgt er volgens de geïnterviewde politiemedewerkers voor dat stress of boosheid uit het lichaam trekt. Een rustige ademhaling stelt mensen in staat om rustiger te worden, zich beter te concentreren en rustiger te communiceren met anderen. Tevens zorgt een rustige ademhaling ervoor dat de adrenaline afneemt, waardoor men rustiger op een melding reageert en het risico van escalatie afneemt.

Onderzoeksvraag 4: *In hoeverre wordt deze onderbouwing teruggevonden in de wetenschappelijke literatuur met betrekking tot andere weerbaarheidstrainingen onder politiepersoneel en relevante beroepsgroepen?*

Uit de analyse van de wetenschappelijke literatuur kunnen we concluderen dat er vooralsnog beperkte theoretische en empirische ondersteuning is voor de training MK. Hoewel de opgenomen studies in de richting van (enige) werkzaamheid van de weerbaarheidstraining wijzen, laat deze review ook zien dat niet alle geïncludeerde studies voldoen aan voor de hand liggende methodologische eisen. Zo zijn trainingen op kleine schaal uitgevoerd en op experimentele basis uitgezet, waarbij een controlegroep ontbrak. Daarnaast zijn er veel studies gevonden met (zeer) kleine onderzoeksaantallen. Tenslotte worden de effect sizes slechts in enkele studies vermeld. Bovengenoemde methodologische aspecten zijn van belang, omdat hoge scores op de methodologische aspecten meer zekerheid geven over de waarschijnlijkheid dat het verschil tussen beide groepen dat werd gemeten is veroorzaakt door de interventie in kwestie.

Bovendien, hoewel diverse studies ingaan op de effectiviteit van weerbaarheidstrainingen bij politiepersoneel en/of relevante beroepsgroepen, zijn de wijze waarop deze training en bijhorende onderdelen tot de gewenste doelen zou moeten leiden en de werkzame veronderstelde mechanismen achter de training en/of diens onderdelen nauwelijks beschreven. Zo was niet altijd duidelijk welk trainingsonderdeel effect had op welk construct van weerbaarheid en was ook het

onderscheid tussen trainingsonderdelen lastig te maken. Zo vertonen de vaardigheden 'Visualisatie' en 'Actiereflectie' veel overeenkomsten. De gevonden studies specificeerden hun trainingen (soms) onvoldoende om hier een duidelijk onderscheid in te kunnen maken. Deze overlap tussen de verschillende vaardigheden roept de vraag op, hoe de classificatie van de verschillende mentale vaardigheden onder hun respectievelijke pijlers tot stand is gekomen. Bovendien geven de geïncludeerde studies op verschillende manieren vorm aan de training en diens onderdelen. Zo werd op verschillende manieren vorm gegeven aan de vaardigheid 'Energiemanagement', namelijk door middel van relaxatieoefeningen, psycho-educatie, of (onderdelen van) het 'Heartmath'-programma. Tenslotte, de geïncludeerde studies gaan nauwelijks in op de effecten van de afzonderlijke onderdelen van de training. Wel valt uit de geïncludeerde studies te herleiden dat sommige mentale vaardigheden vaker terug te vinden zijn als onderdeel van weerbaarheidstrainingen onder politiepersoneel en relevante beroepsgroepen dan andere. Zo wordt in nagenoeg alle empirische studies gebruik gemaakt van (een bepaalde vorm van) 'Energiemanagement'. Ook de mentale vaardigheid 'Gedachtecontrole' wordt relatief vaak teruggevonden. De mentale vaardigheden 'Doelen stellen'en 'Actiereflectie' worden daarentegen slechts in één studie teruggevonden (zie tevens tabel 2.1).

Ten tijde van het schrijven van deze rapportage verscheen de studie van Devilly & Varker (2013). Aangezien deze studie de effectiviteit van een weerbaarheidstraining onder 281 politieagenten in opleiding beschrijft (die in een aantal opzichten lijkt op de training MK) en uit diverse vergelijkbare onderdelen bestaat, zoals Gedachtecontrole, Actiereflectie en Energiemanagement, inclusief ademhalings- en ontspanningsoefeningen, willen we de lezer deze studie niet onthouden.

Deze longitudinale experimentele vergelijkende studie richt zich op een drietal domeinen, te weten: 'Algemene gezondheid en welbevinden', 'Reacties op trauma' en 'Functioneren op het werk'. De training bestaat uit vijf sessies waarin diverse onderdelen worden aangeboden met elk een aantal vaardigheden. Zes maanden na de training werden er geen statistisch significante verschillen gevonden tussen deelnemers aan de training en de controlegroep op het gebied van 'Algemene gezondheid en welbevinden'. Hoewel er een statistisch significante afname in affectieve stress werd gerapporteerd was dat onafhankelijk van de controlegroep. Ook met betrekking tot 'Reacties op trauma' zijn er geen statistisch significante verschillen gevonden tussen beide groepen. Tenslotte worden er ook geen statistisch significante verschillen gerapporteerd tussen beide groepen met betrekking tot 'Functioneren op het werk'. Wel rapporteren agenten uit de controlegroep vaker gebruik te maken van zowel interne als externe ondersteuningsdiensten.

Twaalf maanden na de training zijn er wederom geen statistisch significante verschillen ($p < 0.05$) gevonden tussen beide groepen op de drie domeinen.

Een kanttekening bij deze review is dat niet kan worden uitgesloten dat er trainingsonderdelen bestaan die weerbaarheid effectiever zouden vergroten dan de pijlers en mentale vaardigheden die op dit moment voor 'Mentale Kracht' worden gebruikt. Door alleen naar confirmatie van bestaande elementen van de training MK te zoeken, zijn mogelijk andere elementen van weerbaarheidstrainingen en diens effecten uitgesloten. Omdat studies die geen melding maakten van één van de pijlers of facetten van de training MK niet werden geïncludeerd, kan derhalve de effectiviteit van andere onderdelen dan de gegeven facetten en pijlers niet worden uitgesloten.

2.14.2 Verwachte effectiviteit van de training MK

Het doel van de planevaluatie is na te gaan in hoeverre verwacht mag worden dat de training MK een effectieve interventie kan zijn op basis van bestudering van het onderliggende plan. Uit de analyse van de beleidsdocumenten, de gesprekken met experts en deelnemers aan de training en de wetenschappelijke literatuur kunnen we concluderen dat er vooralsnog beperkte theoretische en empirische ondersteuning is om een goede beoordeling van de training MK te geven. Er zijn nog (te) veel onduidelijkheden over de werkzame bestanddelen en beïnvloedbare factoren waarop de training MK zich richt.

Hoewel doelen en doelgroep omschreven zijn en er sprake is van een uitgewerkte handleiding voor de trainers, constateren we ook hier een aantal knelpunten. De algemene doelstelling van de training MK is het versterken van de mentale weerbaarheid van politiemedewerkers. Voorts wordt verwacht dat deze versterking leidt tot een verbetering van de cognitieve prestaties tijdens een aanhouding, vergroting van de korte- en langetermijnmotivatie, het algemene welzijn van de politiemedewerkers en op termijn zelfs de lichamelijke gezondheid. De veronderstelde resultaten van de training MK zijn dus niet gering en zeer breed.

Ten aanzien van de doelen ontbreekt een voldoende theoretische en empirische onderbouwing, en bovendien is het onduidelijk wat de werkzame bestanddelen en beïnvloedbare factoren van de training MK zijn die zouden kunnen leiden tot (gedrags-)verandering. Zo is niet duidelijk of de training MK zich richt op het wegnemen van factoren die de mentale weerbaarheid verminderen of op het versterken van factoren die de weerbaarheid vergroten.

Tot slot

Tenslotte bestaan er ook enkele onduidelijkheden met betrekking tot de doelgroep. Hoewel de doelgroep op zich duidelijk is omschreven, staat in het Visiedocument vermeld dat de training MK is bedoeld voor alle executieve politiemedewerkers. In de praktijk lijkt men niet overal dezelfde definitie voor executieve politiemedewerkers te hanteren. Uit de gesprekken met experts blijkt tevens dat door de landelijke uitrol van de training MK, de doelgroep is uitgebreid naar alle politiemedewerkers in de frontlinie. Daarnaast geven de experts aan dat wanneer een medewerker (langdurig) ziek thuis is, deze in de regel niet deelneemt aan de training, terwijl deze potentieel gebaat zou zijn bij deelname aan de training MK gezien de doelstellingen van de training.

3 Procesevaluatie

3.1 Doelstellingen en onderzoeksvragen procesevaluatie

Parallel aan het productonderzoek naar de training MK is een procesonderzoek uitgevoerd teneinde de programma-integriteit te evalueren. Een procesevaluatie levert informatie op over zowel het verloop als de kwaliteit van de uitvoering van een interventie. Aangezien de uitvoering van een interventie sterk samenhangt met de effectiviteit, kan een procesevaluatie voorkomen dat er foutieve conclusies worden getrokken bij effectonderzoek. De algemene doelstelling van het procesonderzoek was het verkrijgen van inzicht in de wijze waarop de training MK in de praktijk wordt geïmplementeerd en de mate waarin de training conform de programmahandleiding wordt uitgevoerd. Tevens biedt de procesevaluatie informatie over bevorderende en belemmerende factoren in de implementatie van de training en inzicht in de ervaringen van de trainers met het verzorgen van de training MK.

De centrale onderzoeksvraag van de procesevaluatie luidt: *In hoeverre wordt de training Mentale Kracht consistent en volgens plan uitgevoerd?* Deze hoofdvraag is categorisch opgedeeld in de volgende deelvragen:

1) Uitvoering training

- In hoeverre wordt de training uitgevoerd zoals beschreven in de trainingshandsleiding / het protocol?
- Verloopt de uitvoering van de training volgens de gewenste planning? Te weten ongeveer 20 trainingen per week aan gemiddeld 16 deelnemers.
- In hoeverre richt de training zich op de juiste doelgroep?
- In hoeverre wordt rekening gehouden met inclusie- en exclusiecriteria?
- Wat zijn de randvoorwaarden waaronder de training wordt uitgevoerd? Te denken valt aan accommodatie, werkomstandigheden, trainingsomstandigheden.
- Is er samenwerking met partners? Zo ja, met wie, en hoe verloopt dit?

2) Motivatie en draagvlak

- Zijn trainers en deelnemers[20] tevreden over de training Mentale Kracht?

[20] Gebaseerd op interviews met trainers en trainingsobservaties; de resultaten van interviews met deelnemers komen aan bod bij de planevaluatie.

3) Implementatie, knelpunten en verbeterpunten

- Welke aanknopingspunten zijn er om de landelijke uitrol van Mentale Kracht te ondersteunen?
- Zijn er knelpunten die de uitrol bemoeilijken? En zo ja, zijn er oplossingen?

3.2 Onderzoeksmethoden procesevaluatie

Voor de procesevaluatie van de training MK zijn meerdere methoden gebruikt en verschillende bronnen geraadpleegd om een zo compleet en betrouwbaar mogelijk beeld te krijgen van de uitvoering van training. De procesevaluatie omvatte documentanalyse, observaties van trainingen en interviews met trainers.

3.2.1 Documentanalyse

Om inzicht te krijgen in de inhoud van het trainingsprotocol en de randvoorwaarden van de training MK zijn verschillende documenten bestudeerd. Tevens is het documentonderzoek gebruikt voor de ontwikkeling van de observatiescoringslijst en ter voorbereiding op de interviews. De gebruikte documenten betreffen het visiedocument van de training professionele weerbaarheid: mentale kracht, de originele trainershandleiding, de vernieuwde trainershandleiding versie 2.0 en het werkvormenboek 2.0. De trainershandleiding beschrijft de inhoud van de driedaagse training MK en is vooral gericht op het proces. Het werkvormenboek 2.0 is meer didactisch van aard en biedt handvatten over wat je op welke wijze kunt aanbieden.
Tevens is gebruik gemaakt van openbare informatiebronnen, zoals voorlichtingsbrochures en informatie via de website van de Nationale Politie. Ten slotte is de informatie die wordt verstrekt aan deelnemers tijdens de training MK bestudeerd, waaronder de inhoud van de powerpointpresentatie, documentatie over het concept mentale weerbaarheid, en evaluatieformulieren van de training.

3.2.2 Observaties van trainingen

Ter beoordeling van de integriteit van de uitvoering van de training MK zijn twee onderzoekers als observant aanwezig geweest bij enkele trainingsdagen op de Politieacademie locatie Ossendrecht en het IBT-centrum in Evertsoord. De trainingen werden door de onderzoekers gescoord aan de hand van de ontwikkelde scoringslijst/checklist, zie tabel 3.1. Gedurende een periode van 1.5 maand werden 15 complete trainingsdagen bijgewoond en gescoord door één van de onderzoekers.

Om de interbeoordelaarsbetrouwbaarheid van deze observaties te controleren werden hiervan 3 trainingsdagen door een tweede onderzoeker bijgewoond. De trainingsonderdelen werden door de twee onderzoekers onafhankelijk van elkaar gescoord. Na afloop werden de uitkomsten van de observaties met elkaar vergeleken. Deze kwamen geheel overeen. De geobserveerde groepen waren teams met alleen executieve of niet-executieve politiemedewerkers, alsook gemengde groepen. De groepsgrootte varieerde van 11 tot 16 deelnemers.

Tabel 3.1 Checklist observaties programma integriteit Mentale Kracht

Vraag: zijn de volgende programmaonderdelen voldoende behandeld?

MENTALE TOOLBOX

Pijler	*Mentale Vaardigheid*	*Doelstelling*	*Ja/Nee*
UITDAGING	• Doelen Stellen	• Het nut van het stellen van doelen op korte en lange termijn kunnen koppelen aan mentaal welbevinden	✓
		• De verschillende soorten doelen (prestatie-, proces- en resultaatdoelen) kunnen benoemen en hun invloed op de ideale prestatietoestand	✓
	• Visualisatie	• Kunnen verklaren wat het begrip visualisatie inhoudt en hoe trainen in verbeelding kan bijdragen aan de ideale prestatietoestand	✓
		• De criteria van trainen in verbeelding kunnen benoemen en toepassen (controle, duidelijkheid, tempo en perspectief)	✓
CONTROLE	• Energiemanagement	• Inzicht krijgen in de mentale en fysiologische reacties als gevolg van (dis)functionele gedachten en gevoelens in relatie tot de ideale prestatietoestand	✓
		• Inzicht krijgen in de opbouw en werking van het brein in relatie tot de ideale prestatietoestand	✓
		• Door ontspannings- en/of aanspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen en hartcoherentie in de ideale prestatietoestand komen ('plussen en minnen')	✓
	• Aandachtcontrole	• De verschillende aandachtstijlen en de eigen voorkeurstijl kunnen benoemen	✓
		• Afleidingen kunnen herkennen en bewustwording van taakgerichte aandacht	✓
VERTROUWEN	• Actiereflectie	• Bewust worden van de invloed van reflecteren op de ideale prestatietoestand	✓
		• Leren gebruiken van het actiereflectiemodel bij de mentale voorbereiding op een taak	✓
	• Gedachtecontrole	• Kunnen herkennen van disfunctionele gedachten en deze vervangen door functionele gedachten ten behoeve van de ideale prestatietoestand	✓

✓ *Ja, het programmaonderdeel is naar tevredenheid behandeld.*

3.2.3 Interviews met trainers

In het kader van de procesevaluatie zijn enkele trainers geïnterviewd om inzicht te krijgen in de ervaringen van trainers met onder meer de uitvoering van de training, de motivatie van deelnemers, de samenwerking met collega-trainers, de randvoorwaarden, en mogelijke knelpunten

in de uitrol van training MK. De verdiepende interviews werden afgenomen aan de hand van een semigestructureerd interview, zie bijlage hoofdstuk 3. In totaal werden 6 trainers aselect geselecteerd en gevraagd om deel te nemen aan deze interviews. De trainers waren allen man en in de leeftijd van 30 tot 55 jaar. Zij hadden 1 tot ruim 2 jaar (vanaf de start van de training) ervaring als trainer MK. Geen van hen was momenteel werkzaam bij de politie (wel was één trainer in het verleden werkzaam bij de politie), de meesten hadden ervaring opgedaan bij defensie (een zogenaamde 'groene' achtergrond). De persoonlijke interviews vonden plaats bij de trainers thuis of op een locatie van de Politieacademie en werden opgenomen op een spraakrecorder. De duur van de interviews varieerde van 1 tot 1.5 uur.

3.3 Resultaten procesevaluatie

De onderzoeksvragen zijn beantwoord met behulp van de verkregen informatie uit de bestudeerde documenten, de observaties van trainingssessies en de interviews met trainers.

3.3.1 Uitvoering training

In 2011 is gestart met een pilot Mentale Kracht in Utrecht. Het heeft enkele maanden geduurd voordat de uitvoering op gang kwam, maar intussen is de landelijke uitrol van Mentale Kracht een feit en wordt de training aangeboden aan alle medewerkers van de Nationale Politie. Echter, de beslissing om daadwerkelijk deel te nemen ligt bij de regionale eenheden en participatie kan daarom variëren per eenheid.

In de zomer van 2013 is een nieuwe trainingshandleiding uitgebracht, Mentale Kracht versie 2.0 (MK 2.0). Ten opzichte van de eerste handleiding zijn hierin enkele wijzingen aangebracht met betrekking tot de uitvoering van de training, zie paragraaf 2.4. Deze procesevaluatie is uitgevoerd gedurende de overgangsfase van versie 1.0 naar versie 2.0. We hebben ons in deze rapportage voornamelijk gericht op de nieuwste versie van de handleiding.

Programmahandleiding

Bij het procesonderzoek is in de eerste plaats de vraag gesteld in hoeverre de training MK consistent en volgens plan wordt uitgevoerd. In de trainershandleiding wordt benadrukt dat het belangrijk is om alle mentale vaardigheden of 'tools' van de '*mentale toolbox*' volgens plan te behandelen, omdat deze vaardigheden een samenhangend geheel vormen en elkaar ondersteunen en versterken. Uit de onderzoeksresultaten is naar voren gekomen dat dit in de praktijk ook daadwerkelijk gebeurt.

Uit de observaties van trainingsdagen (N= 15) blijkt dat de geprotocolleerde onderdelen gestructureerd behandeld worden door de trainers. Dit wordt gedaan aan de hand van de door de Politieacademie verstrekte handleiding en powerpointpresentatie. Bij alle geobserveerde trainingssessies werd de '*mentale toolbox'* met de pijlers 'Uitdaging', 'Controle' en 'Vertrouwen' zorgvuldig uitgelegd aan de deelnemers. Ook de daarbij behorende mentale vaardigheden, 'Doelen stellen', 'Visualisatie', 'Energiemanagement', 'Aandachtcontrole', 'Actiereflectie' en 'Gedachtecontrole', werden zorgvuldig besproken en behandeld door de trainers. De programmering werd hierbij consistent gevolgd. Vooral de powerpointpresentatie lijkt de trainers houvast te geven bij de uitleg van de theorie. De trainers maakten wel graag gebruik van hun vrijheid om enkele wijzingen aan te brengen in de vormgeving van deze presentatie. Tevens werden voorbeeldcasussen en praktische oefeningen uit de handleiding vaak gepersonaliseerd om beter af te stemmen op de (leerbehoefte van) de groep. De volgorde van de programmaonderdelen en de essentie van de training bleef echter te allen tijde gehandhaafd. Trainers met meer ervaring (> een half jaar werkzaam als trainer MK) leken over het algemeen minder afhankelijk van de powerpointpresentatie en vrijer in het bedenken van werkvormen, maar zowel de ervaren trainers als de minder ervaren trainers handelden conform protocol.

Ook bij de interviews met de trainers kwam naar voren dat er zelden van de programmahandleiding wordt afgeweken. De trainers staan zeer positief ten opzichte van de inhoud van de training en de daarbij behorende methode. Ook zijn ze zich zeer bewust van het belang van een juiste uitvoering van de training. Uit de interviews blijkt dat de trainers de '*mentale toolbox*' een sterk concept vinden. Ze schrijven de gunstige trainingseffecten die zij waarnemen bij deelnemers niet toe aan onafhankelijke trainingsonderdelen, maar aan het gebruik van de complete '*mentale toolbox'*. Het concept van de '*mentale toolbox'* heeft voor de trainers meerwaarde boven de losse trainingsonderdelen. Er zijn volgens de trainers enkele onderdelen die er bovenuit springen (zoals 'Doelen stellen' en 'Energiemanagement'), en onderdelen die op zichzelf minder effectief zijn (zoals 'Aandachtcontrole'), echter trainers geloven in het gebruik van de complete '*toolbox*'.

Tijdens de interviews kwam naar voren dat er enkel van de trainingshandleiding werd afgeweken indien er iets zeer schokkends gebeurde in de groep, zoals een sterfgeval van een naaste collega van de deelnemers. In deze gevallen werd door de trainers ruimte gemaakt in het programma om stil te staan bij de gebeurtenis. Zulke afwijkingen in het programma zijn echter zeldzaam. De geïnterviewden geven aan dat dit hooguit 1 à 2 keer is gebeurd gedurende hun carrière als trainer Mentale Kracht.

Samenstelling groep

De training MK wordt in groepsverband met het eigen politieteam gevolgd. De meeste deelnemers worden aangemeld via hun leidinggevende. Er wordt gestreefd naar een maximum aantal van 16 deelnemers, inclusief de eigen leidinggevende. Deze groepsgrootte lijkt voor de meeste trainers optimaal te zijn. Groot genoeg voor een interessante afwisselende discussie, maar klein genoeg voor deelnemers om echt met elkaar in gesprek te gaan. Uit de observaties en interviews blijkt echter dat de grootte van de groepen kan variëren, van ongeveer 8 tot 22 deelnemers. De trainers geven aan dat ze het minder prettig vinden om voor een relatief kleine of juist grote groep te staan. Bij een relatief kleine groep is het moeilijk(er) om de discussie op gang te laten komen, terwijl een relatief grote groep het risico met zich meebrengt dat deelnemers niet echt in gesprek met elkaar gaan.

Uit de interviews blijkt verder dat de trainers positief zijn over de aanwezigheid van de leidinggevende van het team bij de training. Zij zijn van mening dat het betrekken van de leidinggevende bij de training MK kan zorgen voor borging van de mentale vaardigheden in de praktijk. Ook verwachten de trainers dat de training mede hierdoor een gunstig effect heeft op de groepsdynamica en bijdraagt aan 'teambuilding'. Echter, als de leidinggevende slecht in de groep ligt, of zich negatief uitlaat over de training, dan kan dit nadelige gevolgen hebben voor de uitvoering van de training. Gezien het feit dat de leidinggevende een zeer bepalende rol heeft in de groep, kan een negatieve houding van de leidinggevende resulteren in negativiteit of terughoudendheid bij de rest van het team. De trainers zijn van mening dat het om deze redenen belangrijk is om de leidinggevende bij de training te betrekken en hem of haar mede verantwoordelijk te maken voor het proces. In MK 2.0 is de rol van de leidinggevende vergroot om de vaardigheden te borgen binnen de organisatie. De leidinggevenden die aanwezig waren bij de geobserveerde trainingssessies waren overigens betrokken bij hun team en hadden een positieve houding ten opzichte van de training.

Doelgroep

De training is in eerste instantie ontwikkeld voor alle executieve medewerkers (belast met de uitvoering van de initiële politietaak, waaronder handhaving en noodhulp) en lijnchefs van de Nationale Politie. Bij de implementatie van Mentale Kracht werd de keuze gemaakt om de training in eerste instantie aan te bieden aan bepaalde taakgebieden (onder andere Handhaving & Noodhulp) en te wachten met de inschrijving van medewerkers uit andere taakgebieden (onder andere Opsporing). In de praktijk blijken de groepen soms te bestaan uit een combinatie van zowel

executieve als niet-executieve politiemedewerkers (belast met ondersteunende taken, waaronder administratie en beleid) die samen werkzaam zijn op een bepaalde afdeling. Volgens de trainers is het goed dat de training MK zich richt op de gehele politieorganisatie. Zij vinden het belangrijk dat zowel het executieve als het niet-executieve gedeelte van de politiemedewerkers wordt benaderd om deel te nemen aan de training, aangezien zij de training geschikt achten voor beide groepen en denken dat beide groepen baat kunnen hebben bij het volgen van de training. Begin 2014 is een pilot van start gegaan met groepen niet-executieve politiemedewerkers (waaronder medewerkers van de afdeling planning, de opleidingen en managementassistenten). Deelname aan deze proefmeting geschiedt op basis van vrijwilligheid en is afhankelijk van de politie-eenheid.

De meeste trainers vinden het belangrijk om voor alle deelnemers 'maatwerk' te kunnen leveren en om, vooral bij de praktische oefeningen, aansluiting te vinden bij de specifieke groep. In de eerste versie van MK waren de politiepraktijkscenario's meer toegespitst op de executieven bij de Nationale Politie, maar het werkvormenboek van MK 2.0 is inmiddels uitgebreid en aangepast zodat alle medewerkers tijdens de training kunnen oefenen met een voor hen zo realistisch mogelijke en toepasbare casus. De trainers kunnen casuïstiek gebruiken die het beste bij de doelgroep past. Al wordt door enkelen wel benadrukt dat trainers niet teveel dingen moeten invullen voor deelnemers, maar in plaats daarvan het zelfdenkend vermogen van deelnemers moeten aanspreken tijdens oefeningen. De trainers zouden het overigens wel op prijs stellen als ze van te voren zouden weten wat het taakgebied van de betreffende groep is; dit is nu meestal niet het geval.

Terwijl de trainers van mening zijn dat de training voor alle politiemedewerkers geschikt is en een gunstige uitwerking kan hebben op zowel het team als het individu, zijn de verwachte leereffecten niet voor alle deelnemers gelijk. Volgens de trainers zijn de leereffecten van de training namelijk voor een groot gedeelte afhankelijk van de motivatie, openheid en inzet van de individuele deelnemers en het team als geheel. Afgezien van deze factoren, verwachten de trainers dat in het bijzonder mensen die onder grote psychische druk staan, veel stress ervaren, of psychische en lichamelijke symptomen hebben van een burn-out of PTSS, baat kunnen hebben bij het volgen van de training. Hierbij wordt overigens opgemerkt dat bij zowel executieve als niet-executieve politiemedewerkers stressoren in de privésituatie vaak bijdragen aan ervaren werkstress. De trainers vinden het daarom belangrijk om door middel van de '*mentale toolbox*' een bijdrage te leveren aan het voorkomen van zowel privé- als werkgerelateerde stress en psychosociale problemen bij de deelnemers. Uit de observaties is gebleken dat bij de start van de training door

middel van de powerpointpresentatie aandacht wordt besteed aan het concept mentale weerbaarheid. Hierbij wordt de deelnemers verteld dat uit recent onderzoek is gebleken dat de taakuitvoering van politiemedewerkers gepaard gaat met een hoge mentale belasting. Hierdoor zou, volgens de trainers, een deel van het politiepersoneel te maken krijgen met psychosociale klachten zoals PTSS of een burn-out. Er wordt de deelnemers uitgelegd dat de training MK een positieve invloed zou moeten hebben op het voorkomen van stressgerelateerde klachten in de werk- of privésituatie.

Inclusie- en exclusiecriteria

Er worden door de Politieacademie geen in- en exclusiecriteria gehanteerd voor deelname aan de training; deze zijn afhankelijk van de betreffende politie-eenheid en de leidinggevende. In de praktijk zou het dus voor kunnen komen dat een lijnchef bepaalt dat de training ongeschikt is voor een bepaalde medewerker. Politiemedewerkers met psychische klachten, waaronder symptomen van (posttraumatische) stress, burn-out, angst en depressie, worden dus niet bij voorbaat geëxcludeerd van deelname. Tijdens een voorbereidend gesprek met de leidinggevende van het team, komt over het algemeen de psychische en lichamelijke gesteldheid van de toekomstige deelnemers aan bod, waaronder het gebruik van psychologische zorg voor zover dit bekend is. Uit de interviews en observaties blijkt dat deelnemers met psychische klachten over het algemeen goed meedraaien in de groep en dat zij door het delen van hun persoonlijke ervaringen daadwerkelijk iets toevoegen aan de training. Wel moet er volgens de trainers voor worden gezorgd dat alle deelnemers de ruimte krijgen om zich te ontwikkelen en dat de voortgang van het programma niet in het geding komt. De training MK is immers geen persoonlijke therapie of counselingsessie en is daar ook geen vervanging voor.

Wanneer een medewerker (langdurig) ziek thuis is zal deze persoon in de regel niet deelnemen aan de training. Hieronder bevinden zich ook medewerkers met stress- en spanningsgerelateerde *klachten*. In de praktijk worden deze medewerkers door hun afwezigheid geëxcludeerd, terwijl zij, in theorie, potentieel baat zouden kunnen hebben bij deelname gezien de doelstellingen van de training. Voor medewerkers die deeltijd werken is het soms vanuit praktisch oogpunt niet haalbaar om de training bij te wonen.

Randvoorwaarden

Een geschikte accommodatie en prettige werk- en trainingsomstandigheden zijn uiteraard van belang voor een succesvol verloop van de trainingen. Uit de observaties en interviews blijkt dat de

randvoorwaarden waaronder de trainingen worden uitgevoerd in orde zijn. Omdat de training MK bestaat uit een combinatie van toepasbare *theorie* en praktische *oefeningen*, is er gezocht naar accommodaties waar de gelegenheid bestaat om 'binnen' de theorie te bespreken en 'buiten' te experimenteren met praktische oefeningen en scenario's. De Politieacademie beschikt over meerdere accommodaties die hiervoor uitermate geschikt zijn. Wel geven de trainers de voorkeur aan locaties waar standaard aparte ruimtes zijn ingeruimd voor de training MK. Op deze locaties zijn altijd de juiste materialen voorhanden, zoals een computer en whiteboard voor de presentatie en verschillende hulpmiddelen (zoals dummy vuurwapens) voor de praktische toepassingsoefeningen. Ook qua logistiek zijn er verschillen tussen de locaties. De trainers stellen het op prijs als er structuur is en er duidelijkheid bestaat over de indeling van ruimtes en toekenning van oefenmateriaal. Dit is vooral belangrijk op locaties waar tegelijkertijd ook andere trainingen plaatsvinden, zoals op de locatie Ossendrecht waar het oefendorp ook wordt gebruikt door vele andere groepen. Vooral voor minder ervaren trainers lijkt het van belang dat de juiste trainingsmaterialen beschikbaar zijn en er duidelijkheid en structuur is. Voor de ervaren trainers is het makkelijker om te improviseren als niet alle hulpmiddelen voorhanden zijn of niet aan alle voorwaarden is voldaan.

Samenwerking

Elke training wordt verzorgd door twee duotrainers waarvan tenminste één afkomstig is uit de desbetreffende eenheid. Sommige trainers zijn fulltime in dienst bij de Nationale Politie, anderen hebben bijvoorbeeld hun eigen trainingsbureau en zijn ingehuurd voor bepaalde tijd. De trainers-koppels rouleren, maar er wordt telkens gestreefd naar koppels waarbij tenminste één trainer een 'blauwe' politieachtergrond heeft om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de doelgroep. Uit de observaties blijkt dat de samenwerking tussen trainers MK effectief verloopt. Ze vullen elkaar aan waar nodig en ondersteunen elkaar in hun rol. Tijdens de interviews wordt bevestigd dat de samenwerking tussen deze trainers inderdaad goed verloopt, de trainers vinden het plezierig om in duo's te werken. Het werken in tweetallen stelt hen in staat om tijdens de training deelnemers apart te nemen of op te vangen, voorbereidingen te treffen voor verschillende onderdelen van het programma, en de groep in tweeën te splitsen bij oefeningen. Echter, een vaak gehoord punt van kritiek betreft de manier waarop de trainersduo's worden gevormd. Toen de training MK van start ging werd vanuit de organisatie gestreefd naar een combinatie van een ervaren trainer (van de zogenaamde a-lijst) met een minder ervaren trainer (van de zogenaamde b-lijst). Het laatste jaar is hier verandering in gekomen. Gedurende het afgelopen jaar is de training gegroeid en zijn er veel

onervaren trainers bijgekomen. Het komt nu regelmatig voor dat twee onervaren trainers bij elkaar worden gezet. Volgens de ervaren trainers is dit geen goede ontwikkeling aangezien de onervaren trainers soms weinig trainingsuren hebben gemaakt en gebaat zouden zijn bij meer begeleiding.

Sommige trainers MK hebben hun twijfels over de meerwaarde van het inzetten van deze externen. Vooral vanwege het feit dat zij relatief veel trainingstijd krijgen toebedeeld en de vergoeding voor de politietrainers en de externe specialisten niet op één lijn ligt. Volgens enkele trainers zou het gedeelte van de externe vitaliteitscoach kunnen worden ingekort en/of overgenomen door trainers MK. Zo heeft een aantal trainers zelf een specifieke achtergrond/deskundigheid op het gebied van energiemanagement/sportpsychologie, waardoor de meerwaarde van externe specialisten niet gezien wordt. Echter, vanwege een duidelijke keuze voor opgeleide en erkende specialisten op het gebied van energiemanagement en vanwege in het verleden afgesloten contracten met externen, lijkt dit voorlopig niet aan de orde. Overigens was er tijdens de trainingsobservaties geen sprake van een moeizame samenwerking tussen de trainers MK en de externen, omdat interne en externe trainers vrij weinig contact met elkaar hebben (één trainer MK blijft meestal aanwezig gedurende de training van de specialist).

3.3.2 Motivatie en draagvlak

Trainers

Uit de interviews blijkt dat de trainers MK over het algemeen zeer enthousiast zijn over de opzet en inhoud van de training. De trainers zijn van mening dat praten over gedachten en gevoelens onderdeel moet worden van de politiecultuur en geloven dat de training hierbij een rol kan spelen. Zij denken dat de training deze uitwerking kan hebben gezien het feit dat de training ruimte biedt aan reflectie op gedrag en gevoel in relatie tot de mentale tools. Volgens de geïnterviewden is er binnen de Nationale Politie behoefte aan een goede debriefing op gevoelsbasis, waarbij wordt gevraagd naar de emoties die mensen hebben ervaren tijdens de uitvoering van hun taak.
De trainers staan achter de gebruikte methode (het concept van de '*mentale toolbox*') en zijn gemotiveerd om de training te geven. Dit blijkt ook uit de trainingsobservaties. De geobserveerde trainers waren zonder uitzondering positief, motiverend en betrokken bij de deelnemers. De trainers wisten aan te sluiten bij de voorkennis en behoeften van de groep, de koppeling tussen theorie en praktijk te maken, en de groep te stimuleren om een actieve bijdrage te leveren.
Tijdens de interviews waren er slechts twee punten waarover trainers hun ontevredenheid uitten. Het eerst punt betreft de manier waarop trainersduo's worden gevormd (zie bovenstaand

schrijven). De ervaren trainers voelen zich door deze onzorgvuldige inroostering weinig gekend door de organisatie. Ze vinden het belangrijk dat de organisatie hen persoonlijk kent, ook nu de training MK aan het groeien is, en dat hun kennis en ervaring als trainer MK wordt gewaardeerd en op de juiste manier ingezet. Een tweede punt betreft de programmering van HeartMath. Met betrekking tot dit onderdeel bestaan er momenteel twee varianten. HeartMath kan plaatsvinden in de avond op dag 2 (oude versie, MK 1.0), of aan het einde van dag 1 van de training (nieuwe versie, MK 2.0). De trainers zijn van mening dat deze nieuwe situatie de eerste trainingsdag te intensief maakt en dat deze programmering ten koste gaat van de andere onderdelen van dag 1.

Deelnemers[21]

Uit de observaties en interviews met trainers blijkt dat de meeste deelnemers (zeer) gemotiveerd zijn, of tenminste een neutrale houding hebben ten opzichte van de training. De deelnemers lijken over het algemeen betrokken en positief, wat blijkt uit hun actieve deelname aan de groepsdiscussies en trainingsopdrachten. Een enkeling vindt de training bij voorbaat nutteloos, maar deze deelnemers draaien vaak bij gedurende de training. Sommige deelnemers voelen zich, om verschillende redenen, niet veilig genoeg in de groep om persoonlijke dingen te delen met de rest van het team. De trainers hebben de indruk dat over het algemeen de jongere en minder ervaren medewerkers meer openstaan voor de training dan leidinggevenden en oudere werknemers met een lange staat van dienst.

Lastiger is het voor trainers als een hele groep op voorhand negatief is en weerstand heeft tegen de training. Deze weerstand en negativiteit in een team werken volgens de trainers ‘aanstekelijk’. Meestal is dit het gevolg van een ongemotiveerde leidinggevende of gebrek aan stimulans vanuit de eigen organisatie. Uit zowel de interviews als de observaties blijkt dat de leidinggevende en de eenheid bepalend zijn voor de motivatie van het team en het draagvlak. Tevens kan er sprake zijn van negatieve reclame door ex-deelnemers die ontevreden waren over de training en dit doorgeven aan toekomstige deelnemers. Een andere reden voor weerstand in de groep is wantrouwen ten opzichte van de politieorganisatie en negatieve beeldvorming ten opzichte van de training. Deelnemers hebben soms het gevoel dat de training hen wordt opgelegd om het ziekteverzuim onder het personeel terug te dringen en dat er door de organisatie wordt getwijfeld aan hun

[21] Deze resultaten zijn gebaseerd op interviews met trainers en trainingsobservaties; de resultaten van interviews met deelnemers komen aan bod bij de planevaluatie.

weerbaarheid en kracht. Ook de bestuurlijke reorganisatie van de Nationale Politie draagt in sommige gevallen bij aan weerstand in de groep, aangezien dit consequenties zal hebben voor sommige personeelsleden (op het gebied van onder andere baanzekerheid en taakinhoud). In dit opzicht worden door de trainers de groepen van de Landelijke Eenheid (KLPD) genoemd die vaak hun bedenkingen hebben bij de grootschalige reorganisatie.

Om weerstand bij de start van de training weg te nemen is er in MK 2.0 besloten om de leidinggevenden voor de training expliciet te vragen om een positieve of neutrale houding aan te nemen ten opzichte van de training. Verder is volgens de trainers de ochtend van de eerste training dag cruciaal. Op deze eerste ochtend wordt namelijk door middel van onder andere een voorstelronde een veilige leeromgeving gecreëerd, wat de basis vormt voor de rest van de training. Tijdens de observaties werd dit ook bevestigd. Een van de geobserveerde groepen begon op de eerste dag met weerstand aan de training, wat de trainers veel tijd en energie kostte. De trainers wisten gedurende de eerste ochtend deze weerstand grotendeels weg te nemen, onder andere door met de deelnemers in gesprek te gaan en de weerstand tegen de training te benoemen. Deze groep heeft de training uiteindelijk op een positieve en constructieve manier kunnen volbrengen. Ook benadrukken de trainers dat het belangrijk is om een groep niets op te leggen tijdens de training, maar om uit te gaan van de kennis, ervaring en expertise van de deelnemer. Bij weerstand door verkeerde beeldvorming over de training wil het volgens de trainers helpen om te benadrukken dat de deelnemer al mentaal weerbaar is, maar nu handvatten krijgt om mentale vaardigheden bewust in te zetten.

Ondanks het feit dat niet alle deelnemers direct gemotiveerd zijn om deel te nemen aan de training, volbrengen de meeste deelnemers toch het hele programma en zijn de meesten uiteindelijk positief over de training. Slechts een enkeling stopt voortijdig met de training; de geïnterviewden maakten dit gemiddeld maar één keer per jaar mee. Reden hiervoor was meestal dat het volgen van de training emotioneel te zwaar was voor de betreffende deelnemer.

3.3.3 Implementatie, knelpunten en verbeterpunten

Naar aanleiding van de observaties en interviews kunnen enkele aanknopingspunten worden geformuleerd om de landelijke uitrol van de training MK te ondersteunen.

Ten eerste, volgens de geïnterviewde trainers verloopt de landelijke uitrol van de training MK snel, misschien wel iets té snel. De trainers zijn tot op heden erg tevreden over het ‘product’ Mentale Kracht, maar zijn bang dat in de toekomst mogelijk de kwaliteit uit het oog verloren wordt gezien

de geplande grootschalige aanpak. Trainers benadrukken dat de organisatie moet waken voor kwaliteitsverlies en wellicht gas terug moet nemen om de kwaliteit van de training te blijven waarborgen. Dit zou volgens de trainers gerealiseerd moeten worden door aandacht te blijven besteden aan het inzetten van goed opgeleide trainers, die de tijd krijgen om te groeien en zich het vak eigen te maken.

Een tweede, hieraan gelieerd punt, is volgens de trainers dat er vanuit de organisatie aandacht moet blijven voor de persoonlijke ontwikkeling van trainers. Dit heeft namelijk invloed op de kwaliteit van de uitvoering van de training. Het samenstellen van trainersduo's moet zorgvuldig gedaan worden, onder andere door minder ervaren trainers aan trainers met meer ervaring te koppelen. Tevens vinden trainers het belangrijk om zich niet alleen tijdens de voorbereidende training (train-de-trainer) te ontwikkelen, maar ook daarna te blijven leren en groeien als trainer. Er is vraag naar een (regelmatige) intervisie voor trainers, om vaardigheden en kennis te bevorderen en 'up to date' te blijven. De organisatie zou hierin mogelijk een grotere ondersteunende rol kunnen spelen. Op dit moment worden met enige regelmaat vakdagen voor trainers en intervisiemomenten gepland. Verder geven trainers aan dat ze het, in verband met hun voorbereiding, prettig zouden vinden als ze voor de start van een training te horen zouden krijgen met welke groep ze te maken krijgen. Nu weten de trainers meestal niet wat het taakgebied van de betreffende groep is, enkel het nummer van de eenheid is bekend.

Een derde punt dat door alle geïnterviewden werd aangesneden, is het belang van een goede borging van de mentale vaardigheden, de zogenaamde *'mentale toolbox*', in de politiepraktijk. De vaardigheden worden gedurende 3 trainingsdagen intensief behandeld en getraind en vervolgens herhaald tijdens de terugkomdag, maar nadien is inbedding nodig in de praktijk. De leidinggevenden van de teams spelen hierbij een belangrijke rol. Om deze reden wordt er in MK 2.0 meer geïnvesteerd in het verbeteren van leiderschapsvaardigheden en is de rol van leidinggevenden vergroot. Tijdens een drie uur durende leiderschapsmodule voorafgaand aan de training wordt er specifiek aandacht geschonken aan de motivatie van de leidinggevende en aan zijn of haar taak tijdens de training en de inbeddingsfase na afloop. Ook wordt de leidinggevende middels coachingmomenten gedurende de training in de gelegenheid gesteld om te reflecteren op het (groeps-)proces en zijn of haar rol daarin. Verder besteedt iedere eenheid in meer of mindere mate aandacht aan borging van de mentale vaardigheden, maar alle op hun eigen manier. Volgens de trainers zou het goed zijn om hier afspraken over te maken. Een veelgehoord knelpunt in de

uitvoer en borging van de training is het feit dat niet alle leidinggevende en regionale eenheden een positieve houding hebben ten opzichte van de training. Dit heeft invloed op de manier waarop deelnemers bij de training verschijnen. Een positieve of op zijn minst neutrale houding van de eenheid kan voorkomen dat deelnemers weerstand opbouwen tegen de training.

Verder zijn inhoudelijk veel tekortkomingen reeds ondervangen door de ontwikkeling van de nieuwe programmahandleiding MK 2.0. Zo is er in het vernieuwde programma vooral meer aandacht voor praktische oefeningen en de rol van de leidinggevende. Er is vanuit de trainers slechts één punt van kritiek op MK 2.0, namelijk de programmering van HeartMath op dag 1 van de training. Volgens de trainers is de eerste trainingsdag hierdoor te intensief voor de deelnemers en gaat het ten koste van andere onderdelen van het programma. De trainers hebben geen problemen met het schrappen van het avondprogramma, maar vinden het jammer dat de onderdelen die zij moeten behandelen in de knel komen. Ze pleiten voor een kleinere rol van de externe specialisten en een verschuiving van het onderdeel HeartMath naar de tweede trainingsdag.

3.4 Conclusie procesevaluatie

In deze paragraaf worden per onderzoeksvraag de belangrijkste bevindingen gerapporteerd. De hoofdvraag was: *in hoeverre wordt de training Mentale Kracht consistent en volgens plan uitgevoerd?* Voor de beantwoording van deze vraag is het noodzakelijk de uitvoering van de training, motivatie en draagvlak en de implementatie, inclusief knel- en verbeterpunten te onderzoeken. De basis voor beantwoording van de onderzoeksvragen is grotendeels in voorgaande paragrafen gelegd. In paragraaf 3.4.1 worden de onderzoeksvragen en de antwoorden daarop behandeld. In paragraaf 3.4.2 wordt tenslotte de conclusie van het onderzoek uiteengezet.

3.4.1 Beantwoording van de onderzoeksvragen

Onderzoeksvraag 1: *In hoeverre wordt de training uitgevoerd zoals beschreven in de trainingshandsleiding / het protocol?*

De training MK wordt consistent en volgens plan uitgevoerd. Uit de trainingsobservaties en interviews met trainers blijkt dat alle geprotocolleerde onderdelen van de training (de vaardigheden uit de '*mentale toolbox*') gestructureerd en volledig behandeld worden door de trainers.

Onderzoeksvraag 2: *Verloopt de uitvoering van de training volgens de gewenste planning?*
De uitvoering loopt volgens planning. Op dit moment hebben 15000 politiemedewerkers de training MK doorlopen[22]. Gemiddeld genomen vinden er 20 trainingen per week plaats, hoewel drukke perioden zich soms afwisselen met relatief rustige perioden. Gestreefd wordt naar een groepsgrootte van gemiddeld 16 deelnemers, inclusief leidinggevende. Uit de observaties en interviews komt echter naar voren dat de grootte van de groepen kan variëren, van ongeveer 8 tot 22 deelnemers.

Onderzoeksvraag 3*: In hoeverre richt de training zich op de juiste doelgroep? In hoeverre wordt rekening gehouden met inclusie- en exclusiecriteria?*
De training is in eerste instantie ontwikkeld voor alle executieve medewerkers (belast met de uitvoering van de initiële politietaak, waaronder handhaving en noodhulp) en lijnchefs van de Nationale Politie. Doordat deelname geschiedt op basis van vrijwilligheid van de desbetreffende politie-eenheid, blijken in de praktijk de groepen soms te bestaan uit een combinatie van zowel executieve als niet-executieve politiemedewerkers (belast met ondersteunende taken, waaronder administratie en beleid) die samen werkzaam zijn op een bepaalde afdeling.

Er worden door de Politieacademie geen in- en exclusiecriteria gehanteerd voor deelname aan de training, deze zijn afhankelijk van de betreffende politie-eenheid en de leidinggevende. Politiemedewerkers met psychische klachten, waaronder symptomen van (posttraumatische) stress, burn-out, angst en depressie, worden dus niet bij voorbaat geëxcludeerd van deelname.

Onderzoeksvraag 4*: Wat zijn de randvoorwaarden waaronder de training wordt uitgevoerd?*
De randvoorwaarden waaronder de trainingen MK worden uitgevoerd zijn in orde. Omdat de training MK bestaat uit een combinatie van toepasbare *theorie* en praktische *oefeningen*, is er gezocht naar accommodaties waar de gelegenheid bestaat om ‘binnen’ de theorie te bespreken en ‘buiten’ te experimenteren met praktische oefeningen en scenario’s. De Politieacademie beschikt over meerdere accommodaties die hiervoor uitermate geschikt zijn. Wel geven de trainers de voorkeur aan locaties waar standaard aparte ruimtes zijn ingeruimd voor de training MK. Op deze locaties zijn altijd de juiste materialen voorhanden, zoals een computer en whiteboard voor de

[22] Stand van zaken op 12 mei 2014.

presentatie en verschillende hulpmiddelen (zoals dummy vuurwapens) voor de praktische toepassingsoefeningen.

Onderzoeksvraag 5*: Is er samenwerking met partners? Zo ja, met wie, en hoe verloopt dit?*

De samenwerking tussen de trainers verloopt goed en de trainers vinden het plezierig om in duo's te werken. Het werken in tweetallen stelt hen in staat om tijdens de training deelnemers apart te nemen of op te vangen, voorbereidingen te treffen voor verschillende onderdelen van het programma, en de groep in tweeën te splitsen bij oefeningen. Een vaak gehoord punt van zorg betreft de onervarenheid van sommige trainers. Doordat het aantal trainingen het afgelopen jaar enorm is uitgebreid, komt het steeds vaker voor dat onervaren trainers bij elkaar worden gezet. Deze relatief onervaren trainers zouden gebaat zijn bij meer begeleiding.

Uit de interviews komt naar voren dat de samenwerking tussen de trainers MK en de externe specialisten op enkele punten wat moeizamer lijkt te verlopen. Voor een deel hangt dit samen met de relatief veel trainingstijd die externe specialisten krijgen toebedeeld en het feit dat de vergoeding voor de politietrainers en de externe specialisten niet op één lijn ligt. Uit de observaties komt enkel een constructieve samenwerking naar voren.

Onderzoeksvraag 6*: Zijn trainers en deelnemers tevreden over de training Mentale Kracht?*

Het draagvlak onder de trainers MK is groot. De trainers zijn zeer enthousiast over de opzet en inhoud van de training. Ook de deelnemers lijken over het algemeen redelijk gemotiveerd om deel te nemen aan de training. Echter, enkele individuele deelnemers of teams hebben bij de start van de eerste trainingsdag weerstand tegen de training. De leidinggevende en de eenheid lijken bepalend te zijn voor de motivatie van het team en voor het draagvlak. Weerstand in de groep wordt in de meeste gevallen kleiner gedurende het verloop van de training.

Onderzoeksvraag 7*: Welke aanknopingspunten zijn er om de landelijke uitrol van Mentale Kracht te ondersteunen?*

De landelijke uitrol van de training MK was op het moment dat deze procesevaluatie werd uitgevoerd een feit. De landelijke uitrol van de training MK verloopt snel, wellicht iets té snel: hoewel de ontwerpers en de trainers tot op heden tevreden zijn over het 'product' Mentale Kracht, maken zij zich tevens zorgen over de kwaliteit van de training die wellicht onder druk komt te staan wegens de grootschalige aanpak. Trainers benadrukken dat de organisatie moet waken voor kwaliteitsverlies en wellicht gas terug moet nemen om de kwaliteit van de training te blijven waarborgen. Dit zou volgens de trainers gerealiseerd moeten worden door aandacht te

blijven besteden aan het inzetten van goed opgeleide trainers, die de tijd krijgen om te groeien en zich het vak eigen te maken.

Onderzoeksvraag 8*: Zijn er knelpunten die de uitrol bemoeilijken? En zo ja, zijn er oplossingen?*
De belangrijkste aandachtspunten voor de verdere uitrol van de training betreffen het continueren van kwaliteitswaarborging (in het bijzonder de inzet van goed opgeleide trainers) en aandacht voor borging van de mentale vaardigheden in de politiepraktijk. Hier wordt door de ontwerpers van de training op geanticipeerd. Zowel in de initiële training als in de jaarlijkse integrale beroepstrainingen wordt inmiddels aandacht geschonken aan (versterking van de) mentale vaardigheden.

3.4.2 Conclusie

Uit de procesevaluatie komt naar voren dat de uitvoering van de training MK consistent en volgens plan wordt uitgevoerd. Uit de trainingsobservaties en interviews met trainers blijkt dat alle geprotocolleerde onderdelen van de training (de vaardigheden uit de '*mentale toolbox*') gestructureerd en volledig behandeld worden door de trainers.

Verder is het draagvlak onder de trainers MK groot. De trainers zijn zeer enthousiast over de opzet en inhoud van de training. Ook de deelnemers lijken over het algemeen redelijk gemotiveerd om deel te nemen aan de training. Echter, enkele individuele deelnemers of teams hebben bij de start van de eerste trainingsdag weerstand tegen de training. De leidinggevende en de eenheid lijken bepalend te zijn voor de motivatie van het team en voor het draagvlak. Weerstand in de groep wordt in de meeste gevallen kleiner gedurende het verloop van de training.
De belangrijkste aandachtspunten voor de verdere uitrol van de training betreffen het continueren van kwaliteitswaarborging (in het bijzonder de inzet van goed opgeleide trainers) en aandacht voor borging van de mentale vaardigheden in de politiepraktijk.

4 Productevaluatie

4.1 Inleiding

Dit hoofdstuk gaat in zijn geheel over de productevaluatie. Het probeert antwoord te geven op de volgende vragen 1.) *Zijn politiemedewerkers na het volgen van de cursus beter bestand tegen de mentale druk die gepaard gaat met politiewerk?* en 2.) *In hoeverre richt de training zich op de juiste doelgroep? Welke kenmerken van deelnemers hangen samen met nut en succes van de training MK*?

Dit hoofdstuk is als volgt opgebouwd. Eerst wordt toegelicht op welke wijze de respondenten voor dit onderzoek zijn benaderd en de responspercentages bij de drie uitgevoerde metingen, namelijk de voormeting, eerste en tweede nameting. Aanvullend worden de vragenlijsten bij de voormeting en tweede nametingen beschreven, en in het bijzonder de gebruikte gestandaardiseerde vragenlijsten in dit onderzoek. Aansluitend worden de non-respons en de kenmerken van de deelnemers beschreven waarvan de gegevens zijn gebruikt voor de analyse van de resultaten van de training. Daaropvolgend komen de resultaten van de analyses van de effecten van de training MK, waarbij eerst de gebruikte statistische analyses worden beschreven. Tot slot worden de conclusies beschreven.

4.2 Methode van onderzoek

4.2.1 Onderzoeksgroepen

De onderzoekspopulatie van het onderhavige onderzoek bestaat uit de volgende twee onderzoeksgroepen:

- Experimentele groep: respondenten die deelnamen aan de training MK gedurende de looptijd van het onderzoek (d.w.z. na invullen van de voormeting, T0);
- Controlegroep: respondenten die de training MK nog niet hadden gevolgd (en dat gedurende de looptijd van het onderzoek ook niet gingen doen).

Experimentele groep

De benadering en instroom van potentiële respondenten in de experimentele groep verliep op de volgende wijze:

- Nederland telt inmiddels 8 trainingslocaties voor de training MK. In overleg met kwaliteitsmanager en coördinator Trainingsprogramma Mentale Kracht zijn willekeurig vier trainingslocaties (Budel, Leusden, Ossendrecht, IJmuiden) gekozen waar respondenten, voorafgaand aan de training, door een van de onderzoekers is gevraagd deel te nemen aan

het onderzoek, dat wil zeggen om ter plaatse de voormeting (T0) in te vullen (voor de aanvang van de training). Deze respondentenwerving heeft plaatsgevonden in de maanden mei, juni en juli (2013) en heeft uiteindelijk geleid tot deelname van 651 respondenten aan de voormeting (T0). Slechts 19 potentiële respondenten in de experimentele groep zagen af van deelname aan het onderzoek (responspercentage=97%).

- Van deze 651 respondenten hebben in eerste instantie 216 respondenten de eerste nameting (T1) ingevuld, welke zij per post kregen toegestuurd. Na 2-3 weken werd aan de niet-deelnemers een herinneringsbrief gestuurd. Om de respons te verhogen zijn niet-deelnemers daarna ook telefonisch persoonlijk benaderd. Uiteindelijk hebben 264 respondenten uit de experimentele groep aan de eerste nameting deelgenomen (T1, responspercentage=40.6%). Van deze 264 respondenten hebben uiteindelijk 138 respondenten de toegestuurde vragenlijst van de tweede nameting (T2) ingevuld (responspercentage=52.3%). Ook in deze ronde werd aan de niet-deelnemers een herinneringsbrief verstuurd.

Controlegroep

De benadering van potentiële respondenten in de controlegroep verliep op de volgende wijze (zoals bij de experimentele groep, werden aan de niet-deelnemers na 2-3 weken herinneringsbrieven verstuurd):

- Voorafgaand aan het onderzoek zijn zowel de leiding van regionale eenheden alsook de strategisch/operationeel verantwoordelijken van 7 regionale eenheden per brief en e-mail op de hoogte gebracht van de opzet en het doel van het onderzoek. Drie eenheden zijn hierbij buiten beschouwing gelaten omdat zij ofwel aan de pilot hebben meegedaan ofwel omdat ten tijde van dit onderzoek er nog geen contactpersoon bekend was. Daarbij is ook gelet op de mogelijkheid dat medewerkers binnen de komende 9 maanden aan de training MK zouden deelnemen. Indien daar sprake van was, werd deelname uitgesloten.
- Uiteindelijk stemden vier regionale eenheden in met deelname aan het onderzoek. In deze eenheden zijn in eerste instantie 1500 potentiële respondenten per brief uitgenodigd deel te nemen aan het onderzoek. Deze brieven zijn verstuurd in de maanden juni, juli en augustus (2013), wat heeft geleid tot 364 ingevulde vragenlijsten van de voormeting (T0) in de controlegroep (responspercentage=24%).
- Om de respons in de controlegroep te verhogen, zijn in de maanden september en oktober de eenheden nogmaals benaderd met de vraag nieuwe contactgegevens aan te leveren.

Hiermee stemden drie regionale eenheden in. Deze additionele inspanning heeft uiteindelijk geleid tot contactgegevens van 656 potentiële respondenten, waarvan er uiteindelijk 144 hebben deelgenomen aan de voormeting (T0) van het onderzoek (responspercentage=22%).

- In totaal hebben 508 respondenten (364 + 144) in de controlegroep de voormeting (T0) van het onderzoek ingevuld.
- Van deze groep van 508 respondenten hebben uiteindelijk 302 (responspercentage=59.4%) respondenten de vragenlijst van de eerste nameting (T1) ingevuld.
- Van deze groep van 302 respondenten hebben 226 respondenten de vragenlijst van de tweede nameting (T2) ingevuld.
- Van deze groep zijn uiteindelijk nog 65 personen geëxcludeerd, omdat men aangaf de training toch te hebben gevolgd.

Kortom, het rekruteren van subjecten resulteerde in een steekproefomvang van N=138 voor de experimentele groep en N=167 voor de controlegroep.

4.2.2 Schriftelijke vragenlijsten

Voor het onderzoek is bij de voormeting (T0), de eerste (T1)en de tweede nameting (T2) een schriftelijke vragenlijst afgenomen bij de respondenten, voornamelijk bestaande uit gestandaardiseerde en gevalideerde zelfrapportagevragenlijsten. De meeste vragen zijn aldus voorzien van vaste antwoordcategorieën of zogenaamde Likert scales.

De vragenlijsten voor de experimentele en de controlegroep waren vrijwel identiek. Bij de experimentele groep zijn bij de eerste en tweede nameting extra vragen gesteld over hun oordelen over de training, welke niet van toepassing zijn op de controlegroep.

De inhoud van de vragenlijsten voor alle drie de metingen wijkt ook in zeer beperkte mate af (zijn grotendeels gelijk aan elkaar). In de vragenlijst voor de voormeting zijn bijvoorbeeld vragen gesteld over demografische kenmerken (bijv. etniciteit en opleiding) die, om herhalingen te voorkomen, niet opnieuw zijn gesteld in de vragenlijsten voor de nametingen. De vragenlijsten telden circa 16 pagina's. Hieronder worden de vragen(lijsten) van de drie metingen beschreven die voor het onderhavige onderzoek zijn gebruikt.

In de vragenlijst van de voormeting hebben alle respondenten een informed consent formulier ingevuld waarin ze toestemming geven voor het gebruik van de gegevens voor wetenschappelijk onderzoek.

Demografische kenmerken

Aan de respondenten zijn vragen gesteld over hun demografische kenmerken zoals geslacht, leeftijd, etniciteit, opleiding en burgerlijke staat.

Werkervaringen

Het betreft hier vragen over dienstverband en werkervaringen, zoals over hoe lang men bij de politie werkzaam is, de huidige functie en het onderdeel waar men werkzaam is, of men eerder de training Integrale Beroepsvaardigheid Training heeft gevolgd, de eventuele gevolgen van de vorming van de Nationale Politie, waaronder gevolgen voor functie (ja of nee) en mate van stress (5-punts Likert scale; niet, beetje, redelijk, veel, zeer veel), en in hoeverre men het werken bij de politie aantrekkelijk vindt (5-punts Likert scale van niet tot heel erg).

Algemeen functioneren

Naast vragen over middelengebruik (roken en alcohol, GGD, 2003; Blokstra, Seidell, Smit, Bueno de Mesquita, Verschuren,1998), zijn vragen gesteld over ziekteverzuim in de afgelopen maand (aantal dagen), de klachten waarvoor men de laatste keer heeft verzuimd (psychisch en/of lichamelijk), het totaal aantal werkdagen dat men de laatste keer heeft verzuimd en de belangrijkste reden voor verzuim (werkdruk of werkstress, emotioneel te zwaar, lichamelijk te zwaar, langdurig dezelfde handelingen verrichten, langdurig achter computer werken, te moeilijk werk, problemen met leiding, werkgever). Tot slot zijn hier vragen gesteld over of men op dit moment onder behandeling is van een of meerdere zorgverleners (helemaal niet, huisarts, psycholoog /psychiater /psychotherapeut, cardioloog, internist, dermatoloog, orthopeed, ander medisch specialist).

Ervaringen met schokkende gebeurtenissen

Aan de respondenten is gevraagd of en zo ja met welke schokkende gebeurtenis zij de afgelopen 12 maanden zijn geconfronteerd, en welke voor hen het meest aangrijpend of schokkend was (variërend van verkeersongevallen, moord, seksueel geweld, incident waarbij kinderen waren betrokken, fysieke agressie tegen persoon zelf; gebaseerd op o.m. Van der Velden, Kleber, Grievink & Yzermans., 2010; Van der Velden, van Loon, Benight, & Eckhardt, 2012b). Van dit incident is vervolgens gevraagd of er sprake was van doden of gewonden (helemaal niet, gewonden, doden, zelf of collega gewond, collega omgekomen), en wanneer deze gebeurtenis plaatsvond (1 week, 2 weken, 3 weken, 4 weken, 1-2 maanden, 3-4 maanden, 5-6 maanden, 7-12 maanden).

Oordelen over training MK

Zoals eerder gemeld, aan de respondenten in de experimentele groep zijn bij de eerste en tweede nameting vragen gesteld over hun oordelen over de training, die mede aansluiten bij de doelen van training. Deze vragen zijn door de onderzoekers geconstrueerd waarbij gebruik is gemaakt van eerder interventie-evaluatieonderzoek (Van der Velden, 2012c). Aan de respondenten wordt gevraagd op een 4-puntsschaal aan te geven welk antwoord het meest op hen van toepassing is (niet, een beetje, redelijk, zeer). Het betreft stellingen zoals '*Ik vond de training leerzaam*', '*Door de training voel ik mij weerbaarder in mijn werk*' en '*Ik kan het (de training) goed in mijn werk gebruiken*' (zie verder Bijlage hoofdstuk 4).

Onderstaande gestandaardiseerde en gevalideerde zelfrapportagevragenlijsten zijn, zoals vermeld, bij zowel de experimentele groep als de controlegroep afgenomen op T0, T1 en T2. De CSE-7 en de ZIL hebben betrekking op een specifieke schokkende gebeurtenis, en zijn dus alleen afgenomen bij degenen die bij een van de metingen aangaven in de afgelopen 12 maanden tenminste één schokkende gebeurtenis te hebben meegemaakt.

Voor ieder van de onderstaande gestandaardiseerde vragenlijsten is de interne consistentie van de schalen van deze vragenlijsten onderzocht (Cronbach's alpha, CA). Deze CA's zijn berekend over de totale groep respondenten die aan de voormeting hebben deelgenomen.

Resilience Scale NL (RS-NL)

Het verhogen van de weerbaarheid en veerkracht vormen de centrale doelen van de training MK. Ze vormen dus de afhankelijke variabelen in dit onderzoek. Om deze reden zijn in dit onderzoek twee vragenlijsten afgenomen die de weerbaarheid en veerkracht inventariseren, namelijk de Resilience Scale (RS-NL) en de Mental Toughness Questionnaire (MTQ-48).

De Resilience Scale kent verschillende versies. Om een goede vergelijking mogelijk te maken met eerder recent onderzoek onder Nederlandse politieagenten (Van Beek, Taris & Schaufeli, 2013), is in deze studie dezelfde vragenlijst gebruikt (Resilience Scale NL, Hoijtink, Te Brake & Dückers, 2011). Deze versie bestaat uit drie subschalen 'Acceptatie van Zichzelf en het Leven' (7 items), 'Persoonlijke Competentie' (12 items) en 'Omgaan met Moeilijke Omstandigheden' (6 items). De 25 items worden beantwoord met behulp van een 5-punts Likert scale, lopend van 1 (*helemaal niet mee eens*) tot 5 (*helemaal mee eens*). Daarbij is ervoor gekozen om item 25 te gebruiken van de originele RS-NL (Portzky, 2008): de score op de subschaal 'Omgaan met Moeilijke

Omstandigheden' is daarmee gebaseerd op 5 items. Hogere scores zijn een indicatie van een hogere mate van mentale weerbaarheid. In de huidige steekproef is de interne consistentie van de totale schaal en de subschalen hoog (totaal α =.93, subschaal acceptatie α =.79, subschaal persoonlijke competentie α =.87, en subschaal omgaan met moeilijke omstandigheden α =.79).

Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ-48)

De MTQ-48 (Clough, Earle, & Sewell, 2002) is eveneens een zelfrapportagevragenlijst die mentale weerbaarheid meet. De vragenlijst bevat 48 items, verdeeld over de volgende 6 subschalen: 'Controle (zowel emotionele controle als controle over het leven)', 'Commitment', 'Uitdaging' en 'Interpersoonlijk vertrouwen', 'Vertrouwen in eigen vaardigheden', 'Controle over emoties', en 'Life Controle' (Clough et al., 2002 in: Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, 2008). De items worden beantwoord met behulp van een 5-punts Likert scale, variërend van 1 (*zeer mee oneens*) tot 5 (*zeer mee eens*). Hogere scores op de totaalschaal en de subschalen betekenen een grotere mate van mentale weerbaarheid. De MTQ-48 heeft een goede interne consistentie met Cronbach's alpha variërend van 0.87 (Nicholls et al., 2008) tot 0.92 (Kaiseler, Polman & Nicholls, 2009). Bovendien worden in de studie van Clough et al. (2002) hoge face, construct en criterion validiteit gemeten. In de huidige steekproef was de interne consistentie van de gehele schaal zeer hoog (α =.91) De interne consistenties van de subschalen 'Uitdaging' (α =.72), 'Commitment' (α=.76) en 'Interpersoonlijk vertrouwen' (α =.71) waren adequaat. De interne consistenties van de overige subschalen waren echter niet adequaat: 'Vertrouwen in de eigen vaardigheid' (α =.66), 'Emotionele controle' (α =.58) en 'Life controle' (α =.53). Omdat bij deze subschalen de interne consistenties lager zijn dan 0.7 en dus niet adequaat zijn binnen deze steekproef, (Kline, 1999; Murphy & Davidshofer, 1998), zullen deze subschalen niet apart als afhankelijke variabelen in de analyses worden betrokken.

Ter controle is kort onderzocht in hoeverre de schalen van de RS-NL en MTQ-48 onderling samenhangen, dat wil zeggen onderling correleren, om uit te sluiten dat de schalen (bijna) exact hetzelfde meten. Uit de correlationele analyses blijkt niet dat de schalen (behoudens uiteraard de correlaties tussen de totaalscores en subschalen binnen de RS-NL en MTQ-48) zeer sterk samenhangen (.34 ≤ R ≤ 7.3, zie verder bijlage 4, tabel 4.1).

Coping Self-Efficacy 7 (CSE-7)

De CSE-7 (Bosmans, Komproe, van Loey, van der Knaap, Benight, & van der Velden, 2014) is gebruikt om weerbaarheid met betrekking tot ervaren schokkende gebeurtenissen te meten. Omdat

deze vorm van weerbaarheid direct betrekking heeft op een meegemaakte schokkende gebeurtenis, kon deze schaal alleen worden voorgelegd aan respondenten die aangaven in de afgelopen 12 maanden een schokkende gebeurtenis te hebben meegemaakt. Deze Nederlandse schaal is gebaseerd op een Engelstalige 20-itemschaal ontwikkeld door Benight en collega's (Benight, Cieslak, Molton, & Johnson, 2008; Benight, Freyaldenhoven, Hughes, Ruiz, & Zoschke, 2000; Benight & Harper, 2002; Benight, Ironson, & Durham, 1999). Deze 7-itemschaal is gevalideerd onder meerdere Nederlandstalige populaties met blootstelling aan verschillende soorten schokkende gebeurtenissen (rampen, ernstige verbranding, ongevallen, misdrijven, overlijden van dierbaren etc.). Binnen deze studie was de interne consistentie over de verschillende groepen hoog ($.86 < \alpha < .94$). De factor structuur was robuust bij deze zeer diverse groepen, waardoor het bij uitstek geschikt is om weerbaarheid te meten bij populaties die blootgestaan hebben aan diverse schokkende gebeurtenissen. De items worden beantwoord met een 7-punts Likert scale variërend van 1 (*ik ben daar volstrekt niet toe in staat*) tot 7 (*ik ben daar volledig toe in staat*). Hogere scores op de schaal betekenen een hogere mate van weerbaarheid. In de huidige steekproef was de interne consistentie zeer hoog (α =.98).

Symptom Checklist 90-R (SCL-90-R)

De Symptom Checklist 90-R (SCL-90_3) (Derogatis, 1977) is een vragenlijst die "streeft naar een volledige representatie van psychiatrische symptomen" (Buwalda, Draisma, Smit, Swinkels, & Van Tilburg, 2011, p. 717). De originele SCL-90 bestaat uit 90 items verdeeld over 9 subschalen, waarvan in het onderhavige onderzoek de subschalen 'Angst' (10 items), 'Depressie' (16 items) en 'Hostiliteit' (6 items) worden gemeten. Items worden beantwoord met behulp van een 5-punts Likert scale, variërend van 1 (helemaal niet) tot 5 (heel erg). Cronbach's alpha voor de verschillende subschalen varieert van 0.73 tot 0.97 en is hiermee goed te noemen (Arrindell & Ettema, 1986; Buwalda et al., 2011). In dit onderzoek worden, op basis van de normtabellen van de SCL-90-R voor mannen en vrouwen (Arrindell & Ettema, 1986), respondenten onderscheiden die 1.) laag tot bovengemiddeld en 2.) die hoog of zeer hoog scoren op genoemde subschalen. De interne consistenties van de subschalen zijn in de huidige steekproef hoog (angstklachten α =.83, depressieklachten α =.91, hostiliteit α =.82).

Zelfinventarisatielijst voor posttraumatische stressstoornis (ZIL)

De Zelfinventarisatielijst voor posttraumatische stressstoornis (ZIL) bestaat uit 22 items, welke gescoord worden op een 4-punts Likert scale, variërend van 1 (*geheel niet*) tot 4 (*zeer veel*). De ZIL

bestaat uit de volgende drie subschalen: ‘Herbeleving’ (6 items), ‘Vermijding’ (9 items) en ‘Hyperarousal’ (7 items). De totaalscore op de ZIL varieert van 22 tot 88, waarbij een score vanaf 52 een indicatie voor PTSS is (DSM –IV). Zowel de ZIL-totaal als de subschalen hebben een adequate interne consistentie (totale ZIL α=0.90-0.94, ‘Herbeleving’ 0.77-0.89, ‘Vermijding’ α=0.80-0.86 en ‘Hyperarousal’ α=0.76-0.85) (Hovens, Bramsen, & Van der Ploeg, 2002). In de huidige steekproef is de interne consistentie zeer hoog (α =.97).

Utrechtse Burn-Out Schaal (UBOS)

De Utrechtse Burn-Out Schaal (Schaufeli & Van Dierendonck, 2000) is bedoeld om burn-outklachten te meten met behulp van 15 items op de subschalen ‘Emotionele uitputting’ en ‘Cynisme’. Items worden gescoord op een 7-puntsschaal variërend van 1 (*nooit*) tot 7 (*dagelijks*). De scores van de subschalen kunnen worden gecombineerd tot een totaaloordeel in termen van ‘burned-out’ of ‘niet burned-out’. (Zeer) hoge scores op de subschaal ‘Emotionele uitputting’ in combinatie met een (zeer) lage score op de subschaal ‘Competentie’ zijn indicatief voor een burn-out. De test-hertest betrouwbaarheid van de UBOS is hoog (Schaufeli & Van Dierendonck, 2000). In de huidige steekproef zijn de interne consistenties van de subschalen adequaat (‘Emotionele uitputting’ α =.90, ‘Cynisme’ α =.83).

Job Crafting Scale (JCS)

De mate waarin de respondenten actief hun werkomgeving proberen te beïnvloeden, door bijvoorbeeld het inschakelen van werkhulpbronnen of het selecteren van taken die bij hun vaardigheden en interesses passen, is gemeten met de Job Crafting Scale (Tims, Bakker & Derks, 2012). De schaal bestaat uit vier dimensies: ‘Verhogen structurele werkhulpbronnen’ (α =.79). ‘Verhogen sociale werkhulpbronnen’ (α =.78), ‘Verhogen uitdagende taakeisen’ (α =.80) en ‘Verlagen belemmerende taakeisen’. De 21 items in de schaal worden gescoord op een 5-puntsschaal variërend van 1 (*nooit*) tot 5 (*heel vaak*). Hogere scores op de subschalen betekenen een hogere mate van job crafting. In de huidige steekproef waren de interne consistenties van de subschalen ‘Verhogen structurele werkhulpbronnen’ (α =.79), ‘Verhogen sociale werkhulpbronnen’ (α =.78), ‘Verhogen uitdagende taakeisen’ (α =.80) en ‘Verlagen belemmerende taakeisen’ (α =.73) adequaat.

4.3 Non-responsanalyses

Zoals beschreven in paragraaf 4.1.1, is bij beide groepen sprake van uitval. In deze paragraaf wordt uitgebreid geanalyseerd in welke mate respondenten die hebben deelgenomen aan de drie metingen, *op de voormeting* afwijken van de respondenten die niet aan alle drie de metingen hebben deelgenomen. Deze analyses zijn uitgevoerd om te onderzoeken in hoeverre de deelnemers uit beide groepen die aan alle metingen hebben deelgenomen, representatief zijn voor de 'uitvallers'.

In dit kader onderzoeken wij de verschillen in a.) demografische kenmerken (leeftijd, geslacht, burgerlijke staat, opleiding), b.) werkervaring (dienstjaren, werkplek, aantrekkelijkheid werk bij de politie, ervaringen met schokkende gebeurtenissen), c.) algemene gezondheid en psychische gezondheid (symptomen angst, depressie, hostiliteit en PTSS) en d.) mentale kracht (weerbaarheid, veerkracht, zelfredzaamheid en job crafting). Daarbij is gebruik gemaakt van T-toetsen en chi-kwadraattoetsen. Om een indruk te krijgen van de grootte van het verschil in gemiddelde scores is, indien sprake is van statistisch significante verschillen, Cohen's d berekend. In de tabellen worden, wat de T-toetsen en chi-kwadraattoetsen betreft alleen de p-waarden vermeld (indien $p < .05$).

De analyses zijn uitgevoerd binnen de experimentele en binnen de controlegroep; de resultaten worden grotendeels in de tabellen 4.1 en 4.2 gepresenteerd. Bij de controlegroep zijn wel eerst die respondenten geëxcludeerd die op een van de nametingen rapporteerden dat zij (alsnog) aan de training MK hebben deelgenomen. Dit brengt het totale aantal respondenten van de experimentele en controlegroep op respectievelijk N=651 en N=443.

In alle tabellen zijn de aantallen (N) weergegeven waarop de descriptieve statistieken betrekking hebben. Vanwege ontbrekende waarden wijken die aantallen hier en daar af.

Demografische kenmerken

Uit tabel 4.1 blijkt dat de gemiddelde *leeftijd* van de respondenten die aan alle metingen hebben deelgenomen, significant hoger is dan die van de respondenten die na de voormeting uitvielen. Bij de vergelijkingsgroep en vooral de experimentele groep zijn de uitvallers significant jonger dan de groep die aan alle metingen heeft deelgenomen. Degenen die aan alle metingen hebben deelgenomen zijn vaker getrouwd, terwijl onder de uitvallers meer alleenstaanden en samenwonenden zijn. Wat geslacht betreft, zijn er geen statistisch significante verschillen gevonden binnen de experimentele en controlegroep.

Werkervaringen

Het beeld bij *dienstjaren* is, zoals te verwachten, vergelijkbaar met het beeld bij leeftijd. Zowel in de experimentele groep als in de vergelijkingsgroep zijn degenen met een volledige respons op de drie metingen significant langer in dienst bij de politie dan degenen die uitvallen. Het overgrote deel van de respondenten is werkzaam bij het *Onderdeel* Handhaving en Noodhulp. Alleen bij de experimentele groep vallen significant meer respondenten van dit onderdeel uit.

Verder zijn er geen statistisch significante verschillen tussen de groep volledige deelnemers en uitvallers in de mate waarin zij *werken bij de politie aantrekkelijk vinden*: bij beide groepen rapporteert ruim 95% van zowel deelnemers als uitvallers, dat zij het werken bij de politie redelijk tot zeer aantrekkelijk vinden. Het percentage respondenten dat in de twee maanden voor meting 0 een ingrijpende gebeurtenis heeft meegemaakt is binnen de controlegroep hoger onder de deelnemers dan onder de uitvallers (14.1% versus 24.6%). Binnen de experimentele groep is hier geen significant verschil gevonden (15.2% en 21.6%).

Algemene gezondheid

Wat betreft de mate waarin men de eigen *gezondheid* waardeert, zijn er geen statistisch significante verschillen te zien: binnen alle groepen rapporteert ongeveer 90% dat hun gezondheid goed tot uitstekend is. De uitvallers verschillen verder ook niet met de volledige deelnemers qua aantal dagen *ziekteverzuim* dat zij rapporteerden in de *afgelopen maand* (niet weergegeven in tabel).

Tabel 4.1 Non-responsanalyses demografische kenmerken en werk

	Experimentele groep						Controlegroep						Vergelijken subgroepen	
	Compleet (A)			Uitval (B)			Compleet (C)			Uitval (D)			A-B	C-D
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	p	p
Leeftijd	137	43.93	11.15	503	36.70	10.89	162	45.96	11.40	272	41.93	12.39	0.000	0.001
	N	%		N	%		N	%		N	%		*p*	*p*
Geslacht														
Man	102	73.9%		370	72.4%		118	72.0%		199	73.2%		ns.	ns.
Vrouw	36	26.1%		141	27.6%		46	28.0%		73	26.8%			
Burgerlijke staat														
Alleenstaand	20	14.5%		104	20.4%		19	11.4%		39	14.6%		0.041	0.029
Samenwonend	26	18.8%		135	26.5%		34	20.5%		75	28.0%			
Getrouwd	86	62.3%		250	49.0%		104	62.7%		141	52.6%			
Gescheiden	6	4.3%		21	4.1%		9	5.4%		7	2.6%			
Weduwe/weduwnaar	0	0.0%		0	0		0	0.0%		6	2.2%			
Hoogstgenoten opleiding														
Basisonderwijs	0	.0%		1	0.2%		1	0.6%		1	0.4%		0.000	0.013
VMBO	6	4.4%		47	9.2%		5	3.0%		11	4.1%			
MBO	81	60.0%		312	61.3%		71	42.5%		160	59.0%			
HAVO/VWO	36	26.7%		104	20.4%		60	35.9%		66	24.4%			
HBO, WO bachelor	12	8.9%		40	7.9%		26	15.6%		29	10.7%			
WO master, doctor	0	.0%		5	1.0%		4	2.4%		4	1.5%			
Onderdeel														
Leiding	17	12.9%		25	5.2%		18	11.1%		19	7.6%		0.003	ns.
Handhaving / Noodhulp	88	66.7%		382	79.4%		81	50.0%		152	61.0%			
Opsporing	5	3.8%		17	3.5%		35	21.6%		46	18.5%			
Intake & Service	11	8.3%		17	3.5%		3	1.9%		12	4.8%			
Ondersteuning	8	6.1%		17	3.5%		14	8.6%		12	4.8%			
In opleiding	1	0.8%		12	2.5%		3	1.9%		4	1.6%			
Anders	2	1.5%		11	2.3%		8	4.9%		4	1.6%			

Psychische gezondheid

Volgens tabel 4.2 zijn er alleen statistisch significante verschillen binnen de controlegroep tussen deelnemers aan alle metingen en uitvallers op de SCL-90 subschalen *angst* en *hostiliteit*. Uitvallers hebben iets meer last van angstklachten en hostiliteitsgevoelens. Deze verschillen zijn echter zeer klein (Cohen's d <.24).

Binnen de experimentele groep verschillen degenen met volledige deelname en uitvallers niet op deze subschalen. Er zijn verder geen significante verschillen tussen volledige deelnemers en uitvallers wat betreft *depressie*, *PTSS*-klachten of *burn-out* (uitputting en cynisme).

Resilience (RS-NL, Mentale weerbaarheid)

Binnen de experimentele groep verschillen degenen met volledige deelname niet van de uitvallers op de *Resilience-NL*-schaal en diens subschalen (zie tabel 4.2).

Binnen de controlegroep scoren de uitvallers iets lager op de totaalscore en op de subschalen *persoonlijke competentie* en *omgaan met moeilijke omstandigheden* dan degenen die aan alle metingen deel hebben genomen. Deze verschillen zijn, hoewel significant, in dit kader verwaarloosbaar: de effectgroottes zijn klein (Cohen's d <.3).

Mental Toughness (MTQ-48)

Bij de totaalscore van de *Mental Toughness Questionnaire* is er volgens tabel 4.2 alleen in de controlegroep een significant verschil in de gemiddelde scores van de volledige deelnemers en de uitvallers, maar het verschil is zeer beperkt.

Binnen de experimentele groep zijn de gemiddelde scores ongeveer gelijk. Bij de subschalen *uitdaging* en *commitment*, waren er geen verschillen. Bij de subschaal *interpersoonlijk vertrouwen* scoren binnen de controlegroep de uitvallers wederom lager dan degenen met volledige deelname. Binnen de experimentele groep is dit precies andersom: hier scoren de volledige deelnemers lager dan de uitvallers. Alle verschillen met betrekking tot de MTQ en subschalen zijn echter klein (Cohen's d <.37).

Tabel 4.2 Non-responsanalyses Psychische gezondheid en Mentale kracht

	Experimentele groep						Controlegroep						Vergelijken subgroepen			
	Compleet (A)			Uitval (B)			Compleet (C)			Uitval (B)			A-B	Cohen	C-D	Cohen
	N	*M/%*	*SD*	*N*	*M/%*	*SD*	*N*	*M/%*	*SD*	*N*	*M/%*	*SD*	p	D	*p*	D
Psychische gezondheid																
Angst (SCL-90-R)	138	11.39	1.97	509	11.48	2.44	167	11.08	1.82	271	11.68	3.30	ns.		0.015	-0.22
Hoog	7	5.1%		29	5.7%		5	3.0%		16	5.9%					
Zeer hoog	0	0.0%		5	1.0%		1	0.6%		4	1.5%					
Depressie (SCL-90-R)	137	18.30	3.79	508	18.15	4.11	167	18.32	4.56	270	19.00	5.80	ns.		ns.	
Hoog	5	3.6%		28	5.5%		9	5.5%		23	8.6%					
Zeer hoog	1	0.7%		4	0.8%		4	2.4%		5	1.9%					
Hostiliteit (SCL-90-R)	137	6.52	1.20	509	6.62	1.71	167	6.40	1.01	270	6.69	1.43	ns.		0.014	-0.23
Hoog	12	8.8%		46	9.1%		9	5.5%		29	10.8%					
Zeer hoog	2	1.5%		9	1.8%		3	1.8%		7	2.6%					
Uitputting (UBOS)	136	4.22	4.71	498	4.30	4.80	165	4.58	5.10	268	4.64	5.08	ns.		ns.	
Cynisme (UBOS)	135	3.93	4.68	503	3.80	3.80	164	3.32	3.82	268	3.69	4.01	ns.		ns.	
PTSS (ZIL)[1]																
Niet	91	98.9%		364	99.7%		101	99.0%		174	98.9%		ns.		ns.	
Wel	1	1.1%		1	0.3%		1	1.0%		2	1.1%					
Mentale kracht	*N*	*M*	*SD*	*N*	*M*	*SD*	*N*	*M*	*SD*	*N*	*M*	*SD*	*p*	D	*p*	D
Weerbaarheid totaal (RS-nl)	137	4.12	0.35	509	4.14	0.40	166	4.25	0.36	272	4.15	0.42	ns.		0.015	0.26
Acceptatie	137	4.19	0.44	509	4.20	0.45	166	4.28	0.46	271	4.21	0.51	ns.		ns.	
Persoonlijke competentie	137	4.08	0.37	509	4.09	0.42	165	4.22	0.37	271	4.10	0.43	ns.		0.004	0.29
Omgaan moeil. omstandigheden	137	4.11	0.42	512	4.16	0.49	166	4.26	0.44	272	4.16	0.49	ns.		0.025	0.22
Mental toughness totaal (MTQ)	129	178.65	15.06	461	181.38	15.88	155	186.26	15.62	258	182.49	16.22	ns.		0.021	0.24
Uitdaging	137	30.65	2.96	504	31.17	3.26	166	31.90	3.16	270	31.46	3.13	ns.		ns.	
Commitment	137	42.87	4.08	501	43.04	4.47	163	44.29	4.17	266	43.55	4.38	ns.		ns.	
Interpersoonlijk vertrouwen	138	22.36	2.81	502	23.37	2.89	166	24.55	2.79	269	23.85	3.17	0.000	-0.36	0.020	0.23
Zelfredzaamheid (CSE-7)	90	45.29	4.54	367	44.59	5.90	102	45.71	4.31	175	44.05	5.92	ns.		0.008	0.32
Job Crafting (JC)																
Verhogen struct. werkhulpbron.	137	17.12	3.28	512	17.14	*3.10*	167	17.89	3.20	272	17.79	3.23	ns.		ns.	
Verhogen soc. werkhulpbronnen	138	11.46	3.07	509	11.80	*3.26*	167	11.58	3.49	272	11.79	3.42	ns.		ns.	
Verhogen uitd. taakeisen	138	13.01	3.60	507	12.56	*3.60*	167	13.34	3.93	271	13.42	4.04	ns.		ns.	
Verlagen belem. taakeisen	138	9.82	2.73	510	9.88	2.87	167	9.13	2.47	272	9.59	2.70	ns.		ns.	

[1] Van respondenten die in de afgelopen 12 maanden met schokkende gebeurtenis(sen) geconfronteerd zijn. Het aantal respondenten met PTSS volgende de ZIL is dus lager.

Zelfredzaamheid

Ook bij de *traumagerelateerde zelfredzaamheid* (CSE7) scoorden de uitvallers volgens tabel 4.2 binnen de experimentele groep significant lager dan degenen met deelname aan alle metingen. Ook hier zijn de verschillen echter minimaal (Cohen's d <.22). Binnen de controlegroep verschillen de scores van de uitvallers niet van degenen met volledige deelname.

Job Crafting

Met betrekking tot de vier subschalen van de *Job Crafting* Scale zijn er geen significante verschillen tussen degenen met volledige deelname en uitvallers binnen beide groepen.

4.3.1 Verdere beschrijving respondenten beide groepen

In vorige paragraaf 4.3 zijn de belangrijke kenmerken van respondenten uit de experimentele groep en controlegroep ten tijde van de voormeting reeds beschreven (van respondenten die aan alle metingen hebben deelgenomen). In deze paragraaf komen de verschillen tussen de experimentele en controlegroep uitgebreid aan bod op deze voormeting, om inzicht te krijgen in hoeverre beide groepen vergelijkbaar zijn. Deze studie is immers niet gebaseerd op een RCT-design, waar door een at random toewijzing van respondenten aan een van de condities (experimenteel of controle) de samenstelling en vergelijkbaarheid beter onder controle kan worden gehouden. Bij deze analyses zijn dezelfde toetsen gebruikt als in de vorige paragraaf.

Aanvullend worden de scores op de voormeting en de twee nametingen beschreven van de deelnemers uit beide groepen die aan alle metingen hebben deelgenomen. Daarbij hebben we de keuze gemaakt om per schaal of subschaal van deze vragenlijsten de scores te tonen van die respondenten die betreffende vragen op alle metingen volledig hebben beantwoord. Dit resulteert soms in iets lagere aantallen respondenten bij sommige variabelen dan in de non-responsanalyse.

4.3.2 Verschillen experimentele en controlegroep

Verschillen algemene demografische, gezondheids- en werkkenmerken

Beide groepen, waarvan de respondenten dus aan alle metingen hebben deelgenomen, wijken niet significant af in de verdeling mannen-vrouwen, leeftijd, burgerlijke staat, oordelen over hun algemene gezondheid, het gebruik van zorgverleners, ziekteverzuim en reden van het verzuim, aantal rokers, oordelen over het werk bij de politie (als aantrekkelijk), de gevolgen van de vorming van de Nationale Politie (functie en stress). In bijlage 4, tabel 4.2, is een complete tabel opgenomen van deze gegevens over de drie metingen.

Wel blijkt dat het aantal dienstjaren gemiddeld lager is in de experimentele groep (M=19.1) dan in de controlegroep (M=23.7). Binnen de controlegroep worden verder gemiddeld per week

iets meer alcoholische consumpties genuttigd (M=5.6) dan binnen de experimentele groep (M=3.6). Zoals gemeld in de non-responsanalyse is zowel bij de experimentele groep als bij de controlegroep het grootste gedeelte werkzaam bij het Onderdeel Handhaving/Noodhulp. Verschillen zijn zichtbaar bij het Onderdeel Opsporing waar een groter deel van de controlegroep werkzaam is, en het Onderdeel Intake & Service, waar een groter deel van de experimentele groep werkzaam is.

Verschillen psychische gezondheidsklachten en mentale kracht

In tabel 4.3 worden per meting de scores van beide groepen gepresenteerd op de onderzochte psychische gezondheidsklachten en mentale kracht. De percentages respondenten met (zeer) hoge scores op angst, depressie en hostiliteit volgens de subschalen van de SCL-90 en/of met PTSS volgens de ZIL, worden beschreven in bijlage 4.

Uit tabel 4.3 blijkt dat beide groepen niet afwijken in psychische gezondheid op de voormeting.

Tabel 4.3 Verschillen experimentele en controlegroepen op voormetingen en scores op nametingen van beide groepen.

	Experimentele groep							Controlegroep							Verschillen groepen T0	
		T0		T1		T2			T0		T1		T2			Cohen's
	N	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*N*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	p	D
Psychische gezondheid																
Angst (SCL-90-R)	137	11.40	1.97	11.47	2.19	11.59	3.50	166	11.09	1.82	11.44	2.83	11.44	2.56	ns.	
Depressie (SCL-90-R)	135	18.33	3.81	18.75	5.97	19.03	6.13	167	18.32	4.56	18.38	4.28	18.61	4.46	ns.	
Hostiliteit (SCL-90-R)	136	6.52	1.20	6.57	1.24	6.85	2.33	167	6.40	1.01	6.46	1.08	6.42	0.98	ns.	
Uitputting (UBOS)	129	4.30	4.80	4.98	5.64	5.45	5.81	161	4.53	4.90	4.34	4.84	4.70	5.34	ns.	
Cynisme (UBOS)	128	3.90	4.70	4.76	5.50	4.42	5.11	162	3.27	3.72	3.30	3.90	3.62	4.24	ns.	
PTSS (ZIL)	57	24.50	4.52	24.86	6.64	26.37	7.54	79	24.66	4.08	24.90	5.40	24.93	5.28	ns.	
Mentale kracht																
Weerbaarheid totaal score (RS)	134	4.13	0.35	4.06	0.48	4.09	0.45	166	4.25	0.36	4.24	0.37	4.20	0.39	0.004	-0.34
Acceptatie	135	4.19	0.44	4.12	0.56	4.16	0.52	166	4.28	0.46	4.28	0.47	4.23	0.49	ns.	
Persoonlijke competentie	135	4.09	0.37	4.04	0.49	4.01	0.53	164	4.22	0.37	4.20	0.40	4.16	0.40	0.002	-0.36
Omgaan met moei. omstandigheden	137	4.11	0.42	4.05	0.52	4.08	0.61	166	4.26	0.44	4.27	0.43	4.24	0.45	0.003	-0.35
Mental toughness totaal score (MTQ)	113	177.56	14.66	178.28	15.00	177.83	15.80	137	186.19	14.32	185.09	15.29	185.61	16.57	0.000	-0.60
Uitdaging	132	30.62	2.99	30.59	3.08	30.53	3.47	163	31.85	3.11	31.67	3.00	31.77	3.31	0.001	-0.40
Commitment	135	42.83	4.08	42.53	4.20	41.96	4.96	155	44.26	4.14	44.13	4.15	43.99	4.62	0.003	-0.35
Interpersoonlijk vertrouwen	133	22.35	2.80	22.84	2.67	22.71	3.18	161	24.53	2.74	24.20	2.59	24.10	2.94	0.000	-0.79
Zelfredzaamheid (CSE-7)	58	44.90	4.84	44.79	6.55	44.66	5.40	78	45.59	4.32	44.90	6.39	45.11	6.67	ns.	
Job Crafting (JC)																
Verhogen struct. werkhulpbron.	135	17.11	3.30	17.18	3.24	16.69	3.43	167	17.89	3.20	17.90	3.31	17.76	3.12	0.041	-0.24
Verhogen soc. werkhulpbronnen	135	11.47	3.08	11.33	3.35	11.16	3.27	167	11.58	3.49	11.74	3.67	11.70	3.62	ns.	
Verhogen uitd. taakeisen	137	13.00	3.61	12.89	3.73	12.57	3.70	166	13.35	3.94	13.65	4.07	13.71	4.21	ns.	
Verlagen belem. taakeisen	135	9.81	2.76	9.65	2.77	9.75	3.33	167	9.13	2.47	8.80	2.70	9.20	3.00	0.024	0.26

De experimentele groep en de controlegroep verschillen in *de totaalscore op de RS-NL, persoonlijke competentie* en *omgaan met moeilijke omstandigheden*: de controlegroep scoort telkens significant hoger. Bijna exact hetzelfde beeld is te zien in de scores op de *MTQ.* De waarden van de Cohen's d laten zien dat de effecten klein tot gemiddeld zijn, met uitzondering van interpersoonlijk vertrouwen waar een groot verschil waarneembaar is (Cohen's d is 0.79)

De scores op de *CSE-7* laten zien dat, wat betreft zelfredzaamheid direct gerelateerd aan meegemaakte schokkende gebeurtenissen, er geen verschillen zijn tussen beide groepen.

Wat betreft *Job Crafting* wijken de experimentele en de controlegroep in beperkte mate van elkaar af op twee van de vier subschalen. De controlegroep scoort hoger op de subschaal Verhogen structurele werkhulpbronnen en lager op de subschaal Verlagen belemmerende taakeisen respectievelijk. Deze verschillen zijn, hoewel significant, zeer klein. Op de subschalen Verhogen sociale werkhulpbronnen en Verhogen uitdagende taakeisen scoren beide groepen vergelijkbaar. De scores op deze subschalen zijn ook relatief constant over de verschillende metingen.

4.3.3 Conclusie Non-responsanalyses

Concluderend kunnen we stellen dat, zowel bij de experimentele als controlegroep, degenen met volledige deelname aan alle metingen qua kenmerken en scores niet zeer sterk afwijken van degenen die uitvielen.

Uit paragraaf 4.3 bleek reeds dat de psychische gezondheid van de respondenten in beide groepen (erg) goed is. De percentages respondenten met zeer ernstige psychische klachten (zeer hoge scores) of PTSS-symptomen volgens de ZIL, liggen onder de 3%, en beide groepen wijken op deze punten niet af van elkaar bij de nulmeting. De percentages respondenten binnen de experimentele en controlegroep met PTSS op de voormeting bijvoorbeeld, zijn volgens de ZIL respectievelijk 0.7% (1/138) en 0% (0/164).

De experimentele en controlegroep zijn ook goed vergelijkbaar op tal van andere punten. Wel blijken beide groepen op de nulmeting af te wijken met betrekking tot aspecten van mentale kracht: voor de start van de training verschillen de experimentele en controlegroep statistisch gezien significant van elkaar. Maar, met uitzondering van *interpersoonlijk vertrouwen* (en daarmee de totaalscore op de MTQ) zijn de verschillen tussen de groepen niet bijzonder groot: de berekende effect sizes zijn .4 of minder.

4.4 Resultaten training MK

In deze paragraaf beantwoorden we de vraag in hoeverre de training MK invloed heeft op de mentale kracht van de deelnemers op de korte termijn (eerste nameting) en langere termijn (tweede nameting): is het beloop van mentale kracht bij de experimentele groep anders dan bij

de controlegroep? Onderzocht wordt of het niveau van mentale kracht verandert over de verschillende metingen, en of het effect van de training MK resulteert in een andere ontwikkeling van mentale kracht bij de experimentele groep vergeleken met de controlegroep. Dit wordt onderzocht in drie stappen namelijk 1.) eerst bij de gehele experimentele groep (N=138) en de gehele controlegroep (N=167), 2.) vervolgens bij de deelnemers uit de experimentele groep (N=74) en de controlegroep (N=96) die geconfronteerd zijn geweest met schokkende gebeurtenissen, 3.) en tot slot bij deelnemers uit de experimentele groep (N=39) en de controlegroep (N=29) die bij de voormeting te kampen hadden met psychische klachten.

Aansluitend komen de oordelen van de deelnemers over de training MK aan bod: hoe beoordeelt men de training in meer algemene termen en meer specifieke termen bij de eerste nameting en bij de tweede nameting (en veranderen deze oordelen door de tijd). Daarbij wordt tevens onderzocht in hoeverre deze oordelen samenhangen met veranderingen in mentale kracht.

4.4.1 Toelichting statistische analyses

Beloop mentale kracht

Met de analysetechniek *Mixed Models* is het beloop van mentale kracht van de experimentele en controlegroep over de drie metingen bestudeerd. Voor deze analyses zijn, zoals al vermeld in de beschrijving van de steekproef, uitsluitend de respondenten gebruikt die aan alle drie de metingen hebben deelgenomen. Bij de analyses is de voormeting (T0) als uitgangspunt gebruikt en een auto-regressieve covariantiestructuur toegepast, welke ervan uitgaat dat waarden in opeenvolgende metingen sterker met elkaar samenhangen dan waarden in metingen die verder uit elkaar liggen. Met andere woorden, mentale kracht op T0 hangt sterker samen met mentale kracht op T1 (eerste nameting) dan met mentale kracht op T2 (tweede nameting), en mentale kracht op T2 hangt sterker samen met mentale kracht op T1 dan met mentale kracht op T0. De volgende effecten zijn in het model opgenomen als *fixed effects*: tijd (verandert de uitkomstmaat tussen de drie metingen), groep (controlegroep of experimentele groep) en de interactie tussen tijd en groep. Bij de beoordeling van het interactie-effect wordt er naast het significantieniveau van het effect over de drie metingen in totaal, ook nog apart gekeken waar het significante effect zit. Hierbij wordt het verloop van T0 naar T1 en van T0 naar T2 apart getoetst op significantie. Omdat de groepen niet significant van elkaar verschillen met betrekking tot enkele belangrijke demografische kenmerken (leeftijd en geslacht) is niet gecorrigeerd voor deze variabelen in de analyses. Enkele belangrijke kenmerken waarop de beide groepen wel significant van elkaar verschillen (opleiding, rang) zijn niet meegenomen in de analyses omdat a.) verschillende categorieën zeer weinig respondenten tellen en b) deze variabelen niet op een goede manier

waren te dichotomiseren (bijvoorbeeld hoog versus laag opgeleid, of te kleine aantallen in subgroepen).

In de volgende subparagraaf zullen de resultaten over de hele onderzoeksgroep worden besproken en ook grafisch worden weergegeven. Om te onderzoeken of de training MK een ander effect heeft op specifieke groepen (die extra baat zouden kunnen hebben bij de training) zijn in de daaropvolgende paragrafen de analyses herhaald bij a.) degenen die een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt, en b.) degenen die op de voormeting kampten met een of meerdere psychische problemen (hoog of zeer hoog scoorden op angst, depressie, hostiliteit of volgens de ZIL PTSS hadden).

Oordelen over training MK

Voor de analyse van de verschillen tussen oordelen bij de eerste en bij de tweede nameting is gebruik gemaakt van de non-parametrische *WILCOXON Signed Rank*-toets. Voor de analyse van verschillen tussen de subgroepen wel-geen psychische klachten, wel-geen schokkende gebeurtenissen meegemaakt is gebruik gemaakt van non-parametrische *Mann-Whitney U*-toets. De genoemde mogelijke samenhangen worden geanalyseerd met behulp van non-parametrische correlaties (Spearman's rho).

4.4.2 Longitudinale analyses: gehele experimentele en controlegroep

Mental Toughness (MTQ-48)

Hieronder worden de uitkomsten van de *Mixed Models*-analyses over *Mental Toughness* beschreven. In figuur 4.1 zijn de gemiddelden van de groepen over de tijd heen grafisch weergegeven.

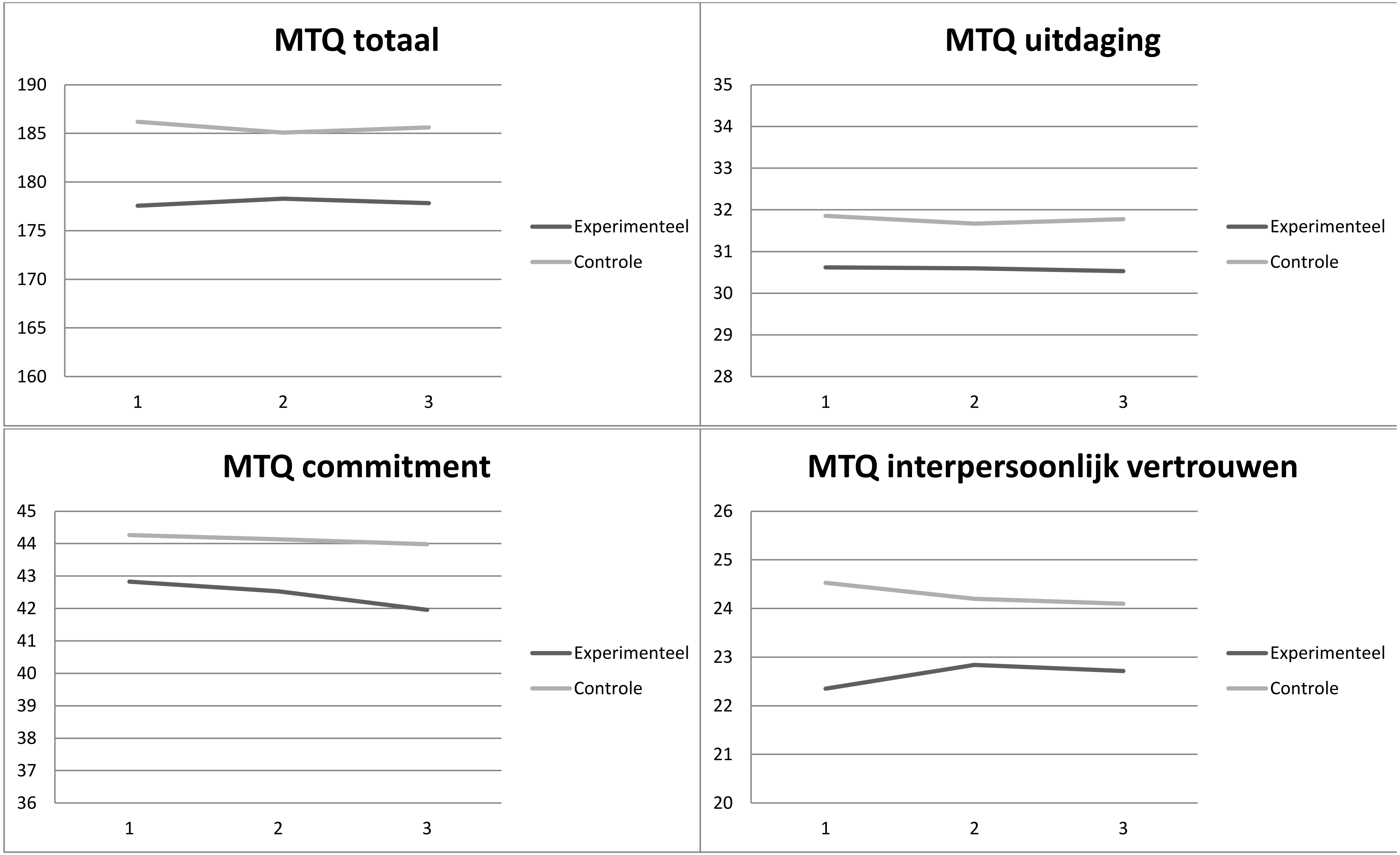
MTQ Totaalschaal. De resultaten met betrekking tot de *Mental Toughness*-totaalscore (MTQ-48) laten zien dat de controlegroep een significant hoger niveau van mentale kracht heeft dan de experimentele groep (F(1, 303.917)=17.627, p < .001). Er is echter geen effect van tijd te zien bij de gehele groep; het niveau van mentale kracht verandert niet tussen meting 0 en meting 2 (F(2, 366.964)=0.474, p=.623). De experimentele groep en de controlegroep verschillen ook niet wat betreft het verloop van weerbaarheid: de interactie tussen groep en tijd is niet significant (F(2, 366.964)=1.097, p=.335).

*MTQ subschaal uitdagin*g. Het beeld bij de subschaal uitdaging is grotendeels hetzelfde als bij de totale MTQ. Over de gehele groep is er geen verschil in de scores te zien over de verschillende metingen (F(2, 433,107)=0.352, p=.703). Ook hier scoort de controlegroep hoger dan de experimentele groep (F(1, 305.449)=12.977, p < .001). De experimentele groep en de controlegroep hebben ook een vergelijkbaar patroon over de drie metingen (F(2, 433.107)=0.268, p=.765): er is geen sprake van een significant interactie-effect.

MTQ subschaal commitment. Ook bij deze subschaal geldt dat de controlegroep hoger scoort dan de experimentele groep (F(1, 304,627)=14.205, p < .001). Bij deze subschaal is echter ook een verschil in scores over tijd te zien. Zowel bij de experimentele groep als de controlegroep nemen de scores in de loop van de tijd af (F(2, 433.607)=3.272, p=.039). De beide groepen verschillen niet, zo blijkt uit het niet-significante interactie-effect, van elkaar in het verloop van commitment over tijd (F(2, 433.607)=1.083, p=.340).

MTQ subschaal interpersoonlijk vertrouwen. Wat betreft interpersoonlijk vertrouwen scoort de controlegroep wederom hoger dan de experimentele groep (F(1, 303.836)=31.064, p < .001). De ontwikkeling van het niveau van interpersoonlijk vertrouwen tussen de drie metingen verschilt tussen de beide groepen (interactie-effect: F(2, 431.182)=7.064, p=.001). Bij de experimentele groep is tussen de voormeting en eerste nameting een kleine toename in interpersoonlijk vertrouwen te zien, terwijl bij de controlegroep in deze periode een kleine afname te zien is (t(513.201)=-3.550, p < .00).

Figuur 4.1


MTQ totaal
190
185
180
175
170
165
160
1
2
3
Experimenteel
Controle
MTQ uitdaging
35
34
33
32
31
30
29
28
1
2
3
Experimenteel
Controle
MTQ commitment
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
1
2
3
Experimenteel
Controle
MTQ interpersoonlijk vertrouwen
26
25
24
23
22
21
20
1
2
3
Experimenteel
Controle

Resilience (RS-NL)

Hieronder worden de uitkomsten van de *Mixed Models*-analyses over *Resilience* beschreven. In figuur 4.2 zijn de gemiddelden van de groepen over de tijd heen grafisch weergegeven.

RS-NL totaalschaal. Ook wat betreft mentale kracht gemeten met de Resilience-NL schaal is de controlegroep significant weerbaarder dan de experimentele groep (F(1, 304.959)=15.067, p < .001). De gemiddelde scores verschillen niet over de drie metingen (F(2, 493.697)=2.383, p=.093) noch verschillen de beide groepen in het verloop over de tijd (F(2, 493.697)=0.597, p=.551).

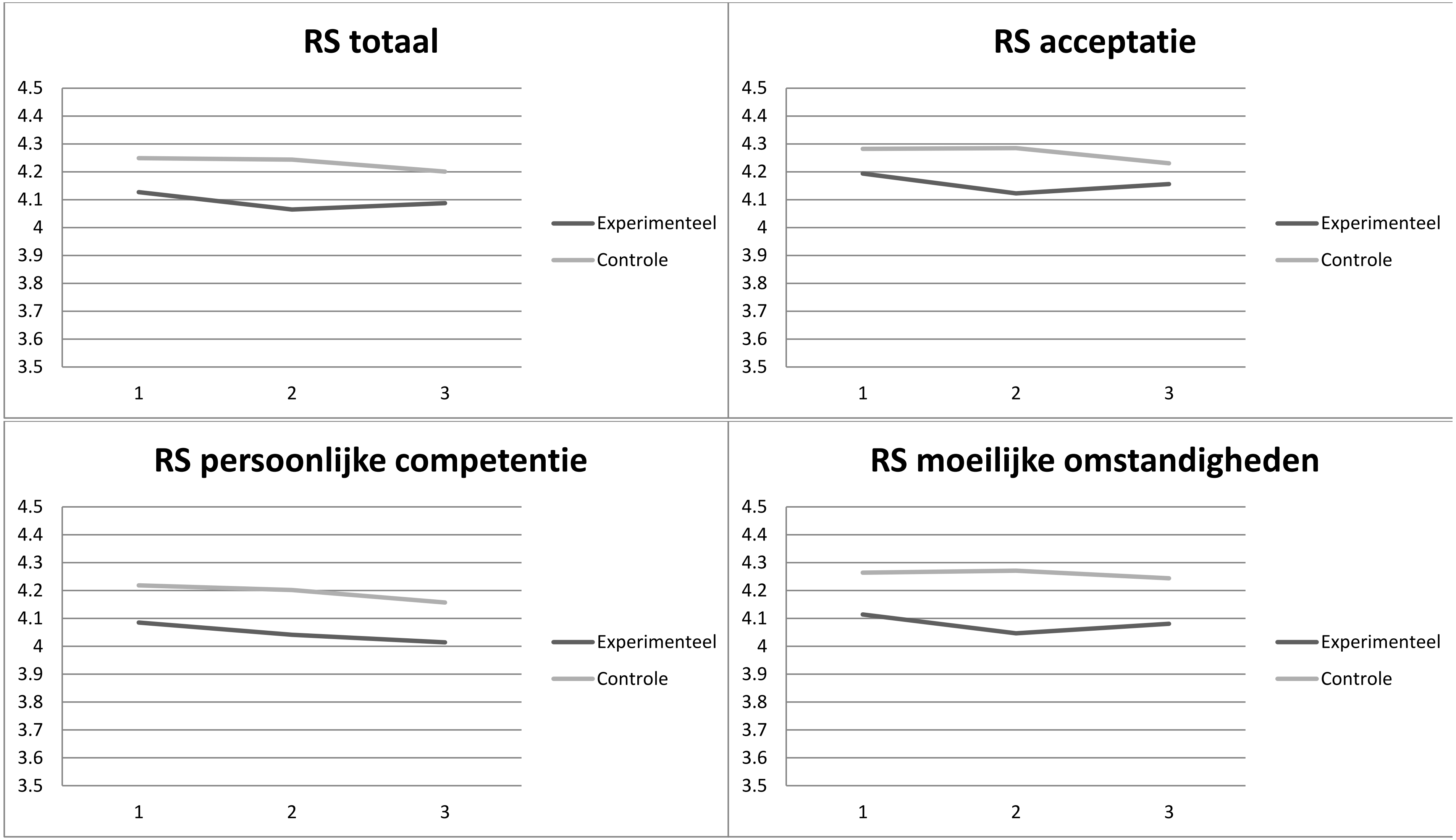
RS-NL subschaal acceptatie van zichzelf en het leven. Ook met betrekking tot de subschaal acceptatie van zichzelf en het leven scoort de controlegroep hoger dan de experimentele groep (F(1, 304.820)=5.781, p=.017). De scores op deze subschaal veranderen niet tussen de drie metingen (F(2, 501.513)=1.649, p=.193). Ook verschillen de beide groepen niet in hun ontwikkeling op deze subschaal tussen de drie metingen (F(2, 501.513)=1.543, p=.215): er is geen sprake van een significant interactie-effect.

RS-NL subschaal persoonlijke competentie. Bij de subschaal persoonlijke competentie scoort de controlegroep wederom hoger dan de experimentele groep (F(1, 305.121)=14.264, p < .001). In tegenstelling tot de andere subschalen, is hier wel een verandering te zien over de drie metingen: interpersoonlijke competentie neemt met de tijd af (F(2, 476.057)=3.428, p=.033). De beide groepen verschillen echter niet in dit patroon (interactie-effect: F(2, 476,057)=0.202, p=.817). De training heeft dus geen effect op de verandering in interpersoonlijke competentie.

RS-NL subschaal omgaan met moeilijke omstandigheden. Wat omgaan met moeilijke omstandigheden betreft, scoort de controlegroep weer hoger dan de experimentele groep (F(1, 304.860)=16.970, p < .001). Er zijn echter geen statistisch significante veranderingen over de tijd (F(2, 491.342)= 0.662, p=.516), noch is er een effect van de training MK op het verloop van de scores op deze subschaal (F(2, 491.342)=0.953, p=.386).

Het zou kunnen dat voor degenen die bij aanvang van de training relatief laag scoren op mentale kracht er wel een positief effect is. Daarom zijn ter controle voorafgaande analyses herhaald voor degenen met relatief lage scores van mentale kracht op T0, c.q. relatief lage scores op de totaalschalen van de MTQ-48 en RS-NL bij de voormeting (gegevens niet opgenomen in tabel of grafiek). Daarbij is op enigszins arbitraire gronden gekozen voor de laagste 30% (berekend over totale groep). Zowel bij degenen met een relatief lage score op de MTQ (totaalscore < 176, ($N^{\text{experimentele groep}}$=45 $N^{\text{controlegroep}}$=39) als degenen met een relatief lage score op de Resilience-NL (totaalscore < 100, ($N^{\text{experimentele groep}}$=50 $N^{\text{controlegroep}}$=47) is er geen ander effect van de training te zien dan bij de gehele groep is geconstateerd.

Figuur 4.2


RS totaal
RS acceptatie
RS persoonlijke competentie
RS moeilijke omstandigheden
4.5
4.4
4.3
4.2
4.1
4
3.9
3.8
3.7
3.6
3.5
1
2
3
Experimenteel
Controle

4.4.3 Longitudinale analyses: schokkende gebeurtenis meegemaakt

In de vorige paragraaf zijn geen aanwijzingen gevonden dat de training MK op groepsniveau een significant effect heeft op mentale kracht: afgezien van verschillen tussen beide groepen bij de voormeting is het beloop van *Mental Toughness* and *Resilience* statistisch gezien vrijwel gelijk over beide groepen. De training MK is, zoals beschreven in het hoofdstuk over de planevaluatie, mede gericht op het verbeteren van mentale kracht van de politie als zij worden geconfronteerd met schokkende gebeurtenissen. Om deze reden zijn de statistische analyses herhaald bij diegenen in beide groepen die in de 2 maanden vóór, of in de periode tussen de nulmeting en tweede nameting, geconfronteerd zijn geweest met een (of meerdere) schokkende gebeurtenis(sen) ($N^{experimentele\ groep}$=74, $N^{controlegroep}$=96).

Mental Toughness (MTQ-48)

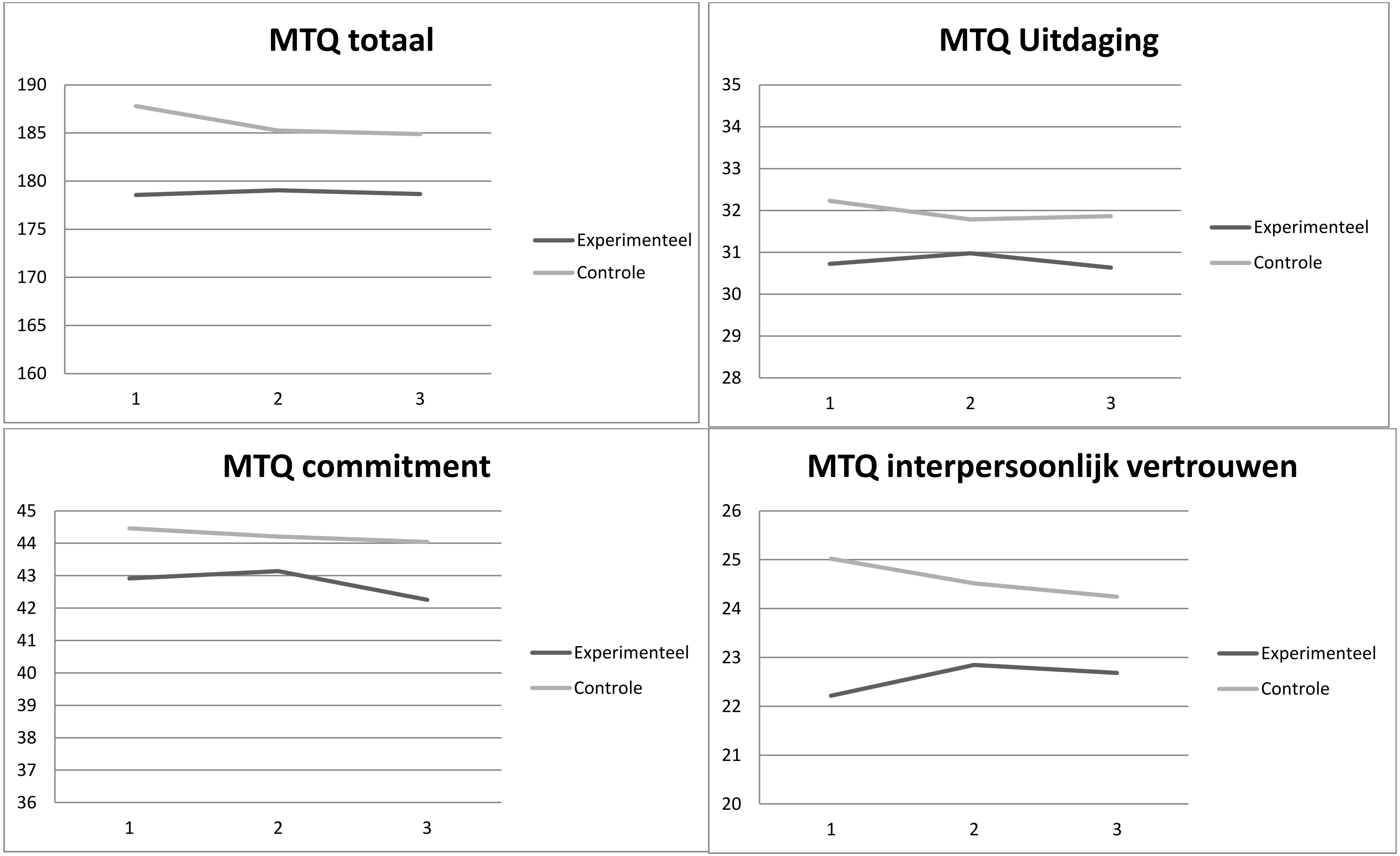
Hieronder worden de uitkomsten van de *Mixed Models*-analyses over *Mental Toughness* beschreven. In figuur 4.3 zijn de gemiddelden van de groepen over de tijd heen grafisch weergegeven (zie verder bijlage hoofdstuk 4).

MTQ totaalschaal. Ook binnen de groep die een schokkende gebeurtenis heeft meegemaakt scoort de controlegroep hoger dan de experimentele groep (*F*(1, 170.315)=9.288, *p*=.003). De beide groepen verschillen ook statistisch in de ontwikkeling van mentale kracht over de drie metingen (interactie-effect: *F*(2, 211.885)=4.980, *p*=.008). Bij de controlegroep is tussen de nulmeting en eerste nameting een lichte daling te zien, terwijl bij de experimentele groep het niveau van mentale kracht nagenoeg gelijk blijft ((*t*(278.990)=-3.150, *p*=.002)).

MTQ subschaal uitdaging. Wat betreft de subschaal uitdaging is er geen verschil tussen de scores op de verschillende metingen te zien (*F*(2, 216.620)=0.785, *p*=.457). De training heeft ook geen effect gehad op de ontwikkeling van deze subschaal over de drie metingen (*F*(2, 216.620)=2.305, *p*=.102). De controlegroep scoort echter wel hoger dan de experimentele groep (*F*(1, 169.848=7.073, *p*=.009).

MTQ subschaal commitment. Bij de subschaal commitment is ook geen significant verschil in scores te zien over tijd (*F*(2, 236.137)=2.428, *p*=.090). Ook hier heeft de training geen effect gehad op het niveau van mentale kracht (interactie-effect: *F*(2, 236,137)=0.819, *p*=.442). De controlegroep scoort hier wederom hoger dan de experimentele groep (*F*(1, 170.199)=5.614, *p*=.019).

Figuur 4.3


MTQ totaal
190
185
180
175
170
165
160
1
2
3
Experimenteel
Controle
MTQ Uitdaging
35
34
33
32
31
30
29
28
1
2
3
Experimenteel
Controle
MTQ commitment
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
1
2
3
Experimenteel
Controle
MTQ interpersoonlijk vertrouwen
26
25
24
23
22
21
20
1
2
3
Experimenteel
Controle

MTQ subschaal interpersoonlijk vertrouwen. Wat betreft de subschaal interpersoonlijk vertrouwen, scoort de controlegroep hoger dan de experimentele groep (interactie-effect: $F(1, 169.379)=25.163$, $p < .001$). Er is bij deze subschaal wel een effect van de training te zien ($F(2, 273.188)=9.551$, $p < .001$): bij de controlegroep is er sprake van een constante daling, terwijl bij de experimentele groep na de training het interpersoonlijk vertrouwen licht stijgt (T0-T1: $t(260.736)=-3.514$, $p=.001$; T0-T2: 3 $t(184.591)=-3.996$, $p=.001$).

Resilience (RS-NL)

Hieronder worden de uitkomsten van de *Mixed Models*-analyses over *Resilience* beschreven. In figuur 4.4 zijn de gemiddelden van de groepen over de tijd heen grafisch weergegeven.

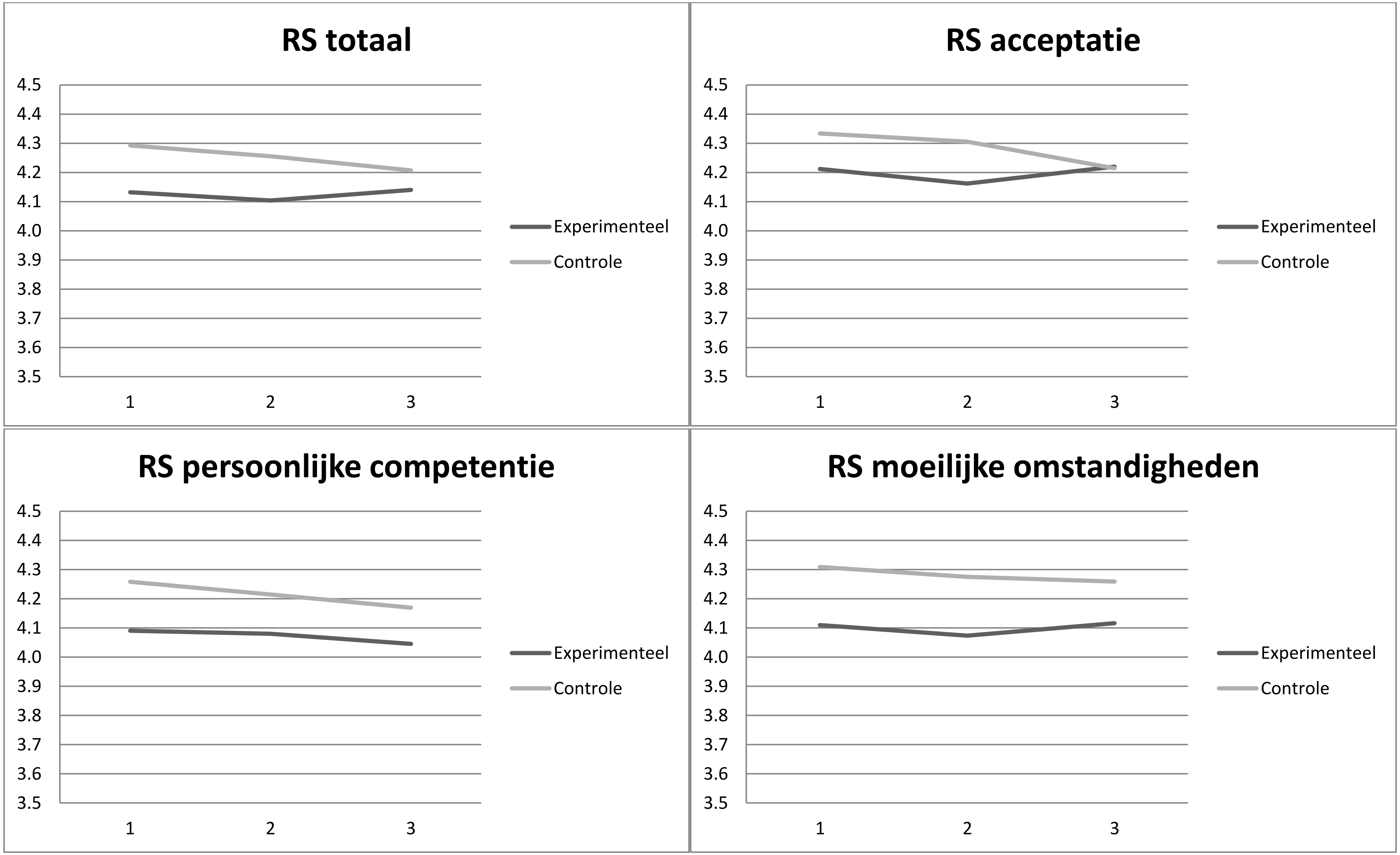
RS-NL totaalschaal. Het niveau van mentale kracht gemeten met de Resilience-NL schaal ligt hoger bij de controlegroep dan de experimentele groep die beide met schokkende gebeurtenissen geconfronteerd zijn geweest ($F(1, 169.866)=8.351$, $p=.004$). De scores veranderen echter niet tussen de drie metingen ($F(2, 302.051)=1.824$, $p=.160$). Er is ook geen effect van de training te zien op het verloop van mentale kracht over de tijd ($F(2, 302.051)=0.275$, $p=.760$).

RS-NL subschaal acceptatie van zichzelf en het leven. De controlegroep en de experimentele groep verschillen niet van elkaar wat betreft hun scores op de subschaal acceptatie ($F(1, 170.611)=1.906$, $p=.169$). De beide groepen verschillen echter wel in de ontwikkeling van hun scores tussen de drie metingen ($F(2, 327.426)=3.164$, $p =.044$). Tussen eerste nameting (T1) en tweede nameting (T2) neemt bij de experimentele groep het niveau van acceptatie licht toe, terwijl deze bij de controlegroep licht blijft dalen (T0-T2 $t(165.893)=-2.149$, $p=.033$).

RS-NL subschaal persoonlijke competentie. Wat betreft de subschaal persoonlijke competentie scoort de controlegroep weer hoger dan de experimentele groep ($F(1, 169.521)=7.809$, $p=.006$). De scores veranderen echter niet tussen de metingen ($F(2, 272{,}561)=2.057$, $p=.130$). De beide groepen verschillen ook niet in dit patroon ($F(2, 272{,}561)=0.271$, $p=.763$).

RS-NL subschaal omgaan met moeilijke omstandigheden. Wat betreft de subschaal omgaan met moeilijke omstandigheden ten slotte, geldt ook dat de controlegroep hoger scoort dan de experimentele groep ($F(1, 170.363)=10.874$, $p=.001$). Er is ook hier geen verandering over de tijd te zien ($F(2, 300.782)=0.384$, $p=.681$). Ook hier is er geen verschil in verloop tussen de beide groepen ($F(2, 300.782)=0.396$, $p=.673$).

Figuur 4.4



RS totaal
RS acceptatie
RS persoonlijke competentie
RS moeilijke omstandigheden
4.5
4.4
4.3
4.2
4.1
4.0
3.9
3.8
3.7
3.6
3.5
1
2
3
Experimenteel
Controle

4.4.4 Longitudinale analyses: psychische klachten nulmeting

Tot slot is geanalyseerd in hoeverre er verschillen bestaan in het beloop van mentale kracht van respondenten uit beide groepen die te kampen hadden met psychische problemen bij de voormeting. Dat wil zeggen, respondenten die volgens de normtabellen van de SCL-90-R hoog of zeer hoog scoorden op angst, depressie of hostiliteit, of volgens de ZIL PTSS hadden.

Deze analyses hebben, anders dan de voorafgaande paragrafen, betrekking op de relatief kleine groep respondenten die aan de nulmeting en eerste nameting hebben deelgenomen ($N^{\text{Experimenteel T0-T1}}=39$, $N^{\text{Controle T0-T1}}=29$). De reden daarvoor is dat het percentage deelnemers met psychische klachten te klein is om deze analyses uit te voeren bij de deelnemers die aan alle drie de metingen hebben deelgenomen ($N^{\text{Experimenteel T0-T1-T2}}=18$, $N^{\text{Controle T0-T1-T2}}=20$). De auto-regressieve covariantiestructuur die gebruikt werd bij de *Mixed Models* in voorgaande paragrafen is niet toepasbaar op de dataset met louter twee meetmomenten. Daarom is ervoor gekozen om een diagonale covariantiestructuur toe te passen.

Mental Toughness (MTQ-48)

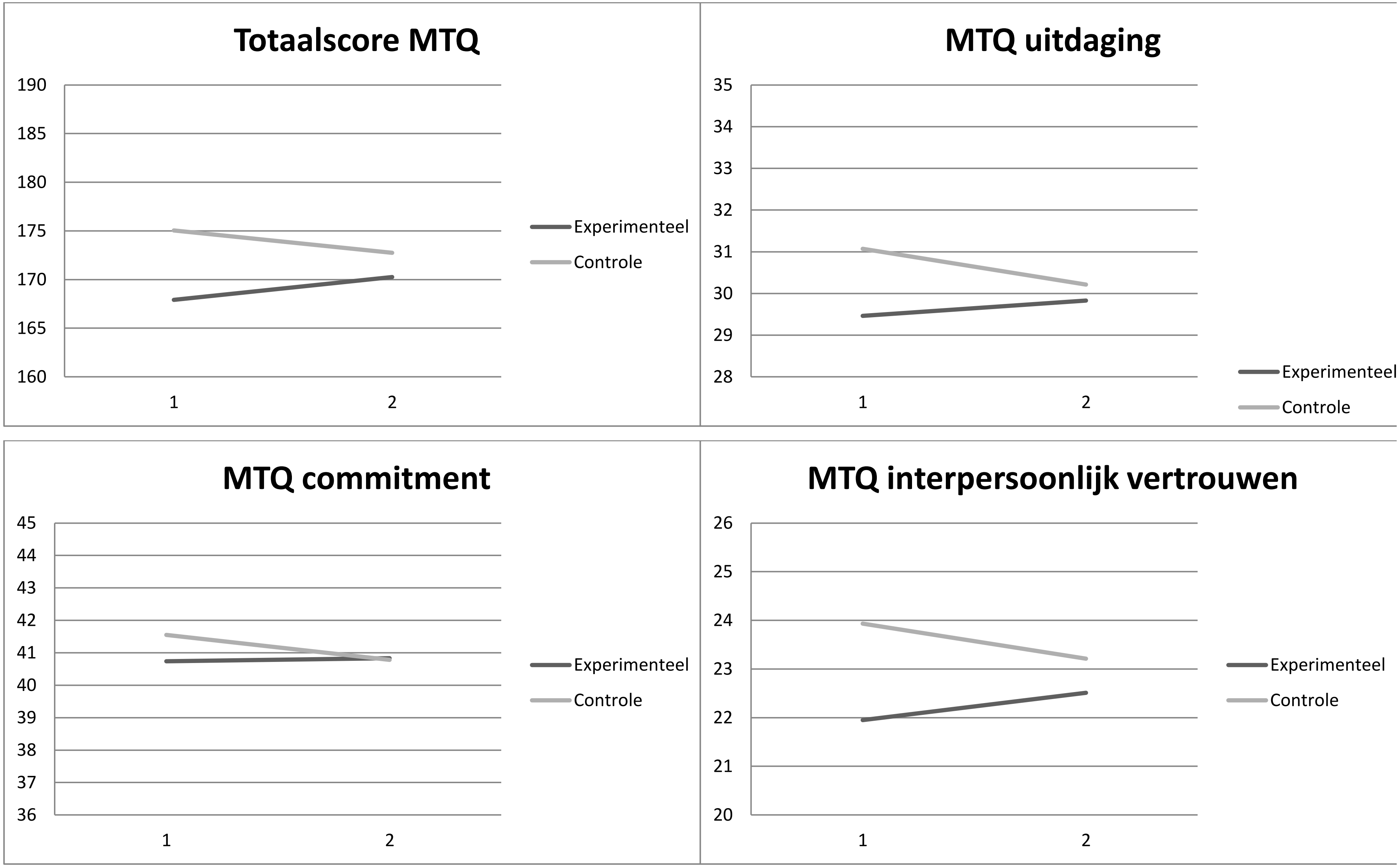
Hieronder worden de uitkomsten van de *Mixed Models*-analyses over *Mental Toughness* beschreven. In figuur 4.5 zijn de gemiddelden van de groepen over de tijd heen grafisch weergegeven.

MTQ totaalschaal. Allereerst, op de totaalscore van de MTQ verschillen de beide groepen niet (F (1, 67.259)=1.647, p=.204). Ook vindt er globaal geen verandering over de tijd plaats (F (1, 57.758)=0.122, p=.728). En tot slot is ook het verschil in verloop tussen de beide groepen niet significant verschillend (F (1, 57.758)=3.467, p=.068) op deze totaalscore.

MTQ subschaal uitdaging. Het verschil in verloop tussen de beide groepen op de subschaal uitdaging verschilt significant (F (1, 66.008)=5.759, p=.019). In bijbehorende figuur 4.5 is te zien dat de controlegroep afneemt, tegenover een zeer lichte toename in mentale kracht bij de experimentele groep.

MTQ subschaal commitment. De groepen verschillen niet significant van elkaar op de subschaal commitment (F (1, 67.857)=0.268, p=.607). Over de tijd is er ook geen verandering waarneembaar (F (1, 65.824)=0.623, p=.433). Tot slot is er ook geen significant verschil in verloop gevonden (F (1, 65.824)=0.995, p=.322).

Figuur 4.5


Totaalscore MTQ
190
185
180
175
170
165
160
1
2
Experimenteel
Controle
MTQ uitdaging
35
34
33
32
31
30
29
28
1
2
Experimenteel
Controle
MTQ commitment
45
44
43
42
41
40
39
38
37
36
1
2
Experimenteel
Controle
MTQ interpersoonlijk vertrouwen
26
25
24
23
22
21
20
1
2
Experimenteel
Controle

MTQ subschaal interpersoonlijk vertrouwen. Binnen de subschaal interpersoonlijk vertrouwen is er geen verschil tussen de groepen waarneembaar (*F* (1, 68.252)=3.106, *p*=.082). Echter, er is wel sprake van een significant verschil in verloop over de tijd tussen de experimentele en controlegroep (*F* (1, 67.375)=4.200, *p*=.044). Figuur 4.5 laat zien dat de subschaal interpersoonlijk vertrouwen bij de controlegroep (licht) afneemt en bij de experimentele groep licht toeneemt.

Resilience (RS-NL)

Hieronder worden de uitkomsten van de *Mixed Models*-analyses over *Resilience* beschreven. In figuur 4.6 zijn de gemiddelden van de groepen over de tijd heen grafisch weergegeven.

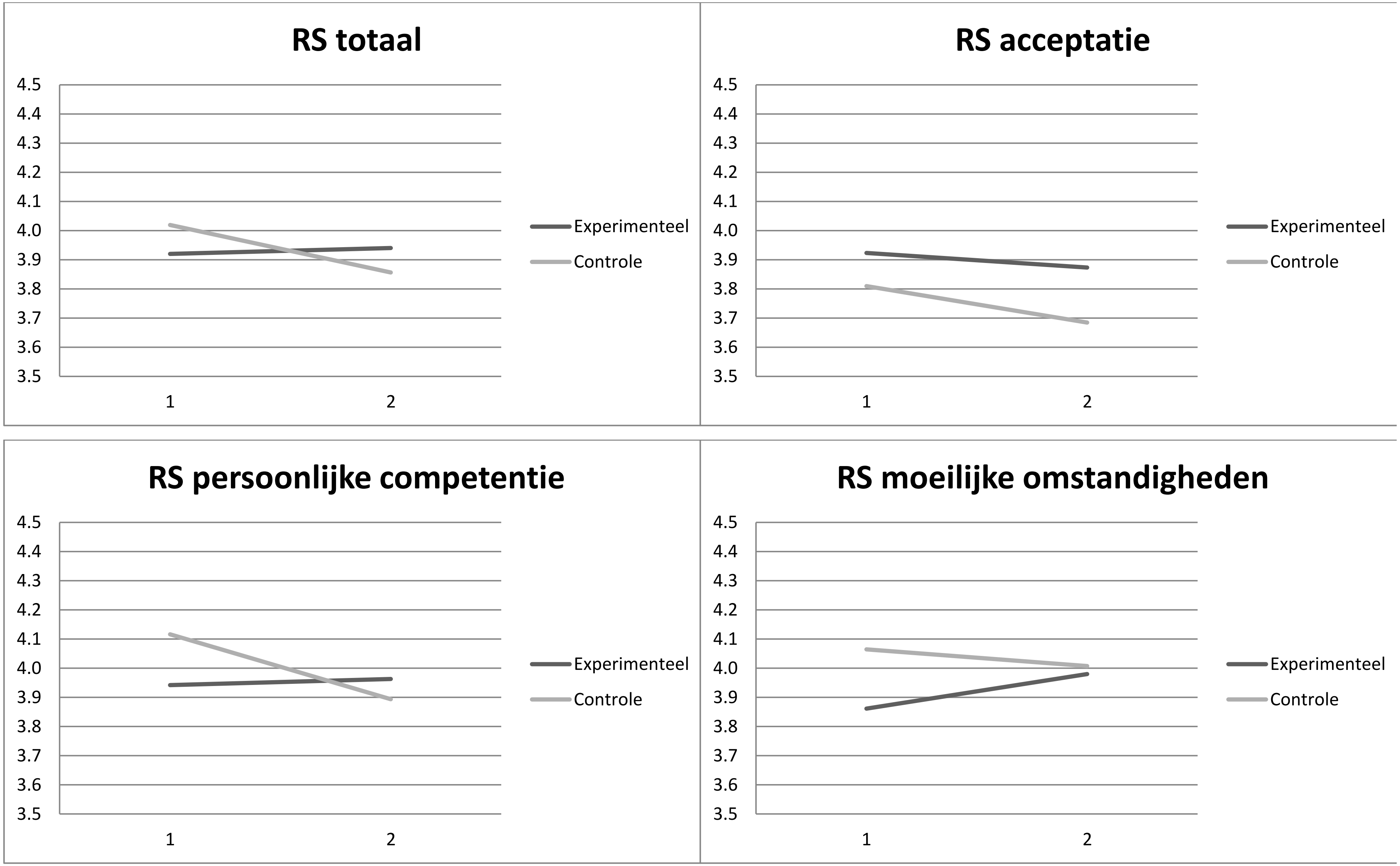
RS-NL totaalschaal. De totaalscore op de Resilience-NL schaal (RS-NL) laat geen verschillen over de beide groepen zien (*F* (1, 68.244)=0.013, *p*=.909). Wel is er een significant verschil in verloop tussen de beide groepen (interactie-effect: *F* (1, 67.336)=7.452, *p*=.008). Figuur 4.6 laat zien dat de scores van de experimentele en controlegroep elkaar kruisen, waarbij de controlegroep (iets) afneemt in mentale kracht en de experimentele groep vrijwel stabiel is.

RS-NL subschaal acceptatie van zichzelf en het leven. Op de subschaal acceptatie van zichzelf en het leven van de RS-NL zijn er zowel tussen de groepen geen verschillen (*F* (1, 67.983)=1.179, *p*=.281), alsook geen verandering over tijd (*F* (1, 66.599)=3.700, *p*=.059). Daarnaast zijn er ook geen statistisch significante verschillen in verloop tussen de beide groepen (interactie-effect: *F* (1, 66.599)=0.973, *p*=.327).

RS-NL subschaal persoonlijke competentie. Binnen de subschaal persoonlijke competentie van de RS-NL is er een significant verschil in verloop tussen de groepen (interactie-effect: *F* (1, 67.587)=10.063, *p*=.002). Figuur 4.6 laat zien dat de controlegroep over de tijd (iets) achteruit gaat in persoonlijke competentie, waar dat in de experimentele groep nagenoeg gelijk blijft.

RS-NL subschaal omgaan met moeilijke omstandigheden. Tot slot, de subschaal omgaan met moeilijke omstandigheden laat geen statistisch significante verschillen zien tussen de experimentele en controlegroep (F (1, 68.301)=1.086, p=.301). Ook is er geen significante verandering over de tijd (F (1, 67.195)=0.516, p=.475). Het verschil in verloop tussen de beide groepen is ook niet significant (interactie-effect: F (1, 67.195)=3.341, p=.072).

Figuur 4.6


RS totaal
4.5
4.4
4.3
4.2
4.1
4.0
3.9
3.8
3.7
3.6
3.5
1
2
Experimenteel
Controle
RS acceptatie
4.5
4.4
4.3
4.2
4.1
4.0
3.9
3.8
3.7
3.6
3.5
1
2
Experimenteel
Controle
RS persoonlijke competentie
4.5
4.4
4.3
4.2
4.1
4.0
3.9
3.8
3.7
3.6
3.5
1
2
Experimenteel
Controle
RS moeilijke omstandigheden
4.5
4.4
4.3
4.2
4.1
4.0
3.9
3.8
3.7
3.6
3.5
1
2
Experimenteel
Controle

4.4.5 Oordelen over de training MK

Tijdens de eerste en tweede nameting is aan de deelnemers van de training MK gevraagd hun oordeel te geven over deze training aan de hand van circa 15 stellingen. Bij beide metingen zijn dezelfde stellingen voorgelegd, op één stelling na (zie tabel 4.4). In deze paragraaf wordt verslag gedaan van de antwoorden van de deelnemers (N=138). Daarbij komt ook aan bod in hoeverre de deelnemers na verloop van tijd (tweede nameting) tot dezelfde of andere oordelen over de training komen dan circa 2-3 maanden na de training (eerste nameting); in hoeverre deelnemers met psychische klachten op de voormeting verschillen in oordelen over de training MK tijdens de eerste nameting van degenen die deze klachten niet hadden; en in hoeverre deelnemers uit de experimentele groep die wel of geen schokkende gebeurtenissen meemaakten van elkaar verschillen in oordelen. Tot slot wordt onderzocht in hoeverre mogelijke veranderingen in mentale kracht samenhangen met de oordelen over de training.

De antwoordcategorieën van de stellingen varieerden van '*niet mee eens*' tot *'zeer mee eens'*. Voor de overzichtelijkheid zijn per oordeel de scores op alle vier de antwoordcategorieën weergegeven in tabel 4.4.

Uit tabel 4.4 blijkt dat ruim de helft van de deelnemers op beide nametingen redelijk tot zeer van mening was dat de training MK nuttig was. Circa driekwart van de deelnemers was redelijk tot zeer van mening dat de training MK duidelijk was. Wel was bijna 60% redelijk tot zeer van oordeel dat de training korter had gekund. Bijna 38% was het bij de eerste nameting redelijk tot zeer eens met de stelling '*Ik kan het (de training) goed in mijn werk gebruiken'*. Bij de tweede nameting zijn deze oordelen significant gedaald: zo blijkt bij de tweede nameting bijvoorbeeld 25% van de deelnemers het redelijk tot zeer eens te zijn met deze stelling.

Ruim 10% van de deelnemers was het op beide nametingen redelijk tot zeer eens met de stellingen '*Door de training voel ik mij weerbaarder in mijn werk*' en '*Door de training voer ik mijn werk met meer zelfvertrouwen uit'.* In totaal is 7-8% redelijk tot zeer van mening dat '*Door de training voer ik mijn werk met meer zelfvertrouwen uit'.* Bij de tweede nameting is circa 8% redelijk tot zeer van mening dat '*Training stelt mij in staat mijn werk beter uit te voeren*'. De overige uitkomsten spreken grotendeels voor zichzelf.

Aanvullend zijn (non-parametrische) intercorrelaties van de oordelen over de training MK berekend en bestudeerd. Uit de resultaten blijkt dat alle items significant samenhangen, alhoewel de sterkte van de verbanden wisselt. Daarbij lijkt het patroon van intercorrelaties bij de eerste nameting veel op het patroon van de tweede nameting. Vrijwel alle items hangen positief samen. Maar, naarmate deelnemers meer van oordeel waren dat de training korter had gekund, waren zij minder positief over de training MK (correleren negatief met alle andere items): zij vonden bijvoorbeeld dat de training MK minder nuttig was, de inhoud van de training minder duidelijk, de training minder goed in het werk te gebruiken was, dat de training minder aansloot bij het werk, en dat de training hen niet weerbaarder maakte in het werk.

Verschillen in oordelen

Uit de analyses is gebleken dat de oordelen van de deelnemers over de training MK bij de eerste nameting, statistisch gezien vrijwel gelijk zijn voor deelnemers met (N^{max}=39) en deelnemers zonder psychische klachten bij de voormeting (N^{max}=220). Alleen bij de stelling '*De training had korter gekund*' blijken deelnemers met klachten significant minder van oordeel te zijn dat de training korter had gekund. Er zijn geen statistisch significante verschillen gevonden in oordelen over de training MK tussen deelnemers die wel en deelnemers die geen schokkende gebeurtenissen hebben meegemaakt, noch bij de eerste noch bij de tweede nameting (respectievelijk N^{max} =156 en N^{max}=104, en N^{max}=77 en N^{max}=60).

Oordelen training MK en verschillen in mentale kracht

Tot slot is bij de deelnemers van de training kort onderzocht in hoeverre een af- of toename van mentale kracht samenhangt met de oordelen over de training. Daarvoor zijn eerst de (non-parametrische) correlaties berekend tussen enerzijds de 15 oordelen en anderzijds de verschilscores in *Mental Toughness* (MTQ totaalschaal) en *Resilience* (RS totaalschaal) tussen voormeting en eerste nameting, en tussen voormeting en tweede nameting. De verschilscores tussen de voormeting en eerste nameting zijn gecorreleerd met de oordelen over de training bij de eerste nameting. De verschilscores tussen de voormeting en tweede nameting zijn gecorreleerd met de oordelen over de training bij de tweede nameting. Dit leverde in totaal 2x30 correlaties op.

Uit de resultaten blijkt dat veranderingen *Mental Toughness* (MTQ totaalschaal) en *Resilience* (RS totaalschaal) niet significant samenhangen met de oordelen over de training MK, met uitzondering van het oordeel op de eerste nameting over de stelling '*De training heeft mij beter bestand gemaakt tegen de mogelijke impact van het doen van politiewerk*' (met *Mental Toughness* verschilscore: Spearman's rho=.19, p=.042) en het oordeel over de stelling *'De training had korter gekund*' bij de tweede nameting (met *Resilience* verschilscore Spearman's

rho=.19, p=.029). Naarmate deelnemers op de eerste nameting meer *Mental Toughness* rapporteren dan op de voormeting, dan zijn zij (iets) meer van oordeel dat de training MK hen beter bestand heeft gemaakt. Naarmate deelnemers bij de tweede nameting meer *Resilience* rapporteren dan op de voormeting, dan zijn zij (iets) meer van mening dat de training korter had gekund.

Tabel 4.4 Oordelen over training MK bij de eerste en tweede nameting

	Eerste nameting					Tweede nameting					
		Niet	Beetje	Redelijk	Zeer		Niet	Beetje	Redelijk	Zeer	*p*
	N	%	%	%	%	N	%	%	%	%	
1 Vond de training leerzaam	136	9.6	35.3	41.2	14.0	136	8.8	40.4	42.6	8.1	ns.
2 Vond de training nuttig	135	14.1	34.1	42.2	9.6	137	15.3	33.6	43.8	7.3	ns.
3 Inhoud training duidelijk	135	5.2	20.0	55.6	19.3	137	2.2	19.7	65.0	13.1	ns.
4 Kan training goed in werk gebruiken	136	14.0	48.5	31.6	5.9	137	17.5	56.2	24.1	2.2	0.003
5 Training sloot goed aan bij werk	134	17.9	42.5	35.1	4.5	136	19.9	47.8	29.4	2.9	ns.
6Door training voel weerbaarder in werk	137	55.5	28.5	14.6	1.5	137	50.4	34.3	14.6	0.7	ns.
7 Door training sfeer in team verbeterd	135	67.4	19.3	11.1	2.2	134	67.9	20.9	10.4	0.7	ns.
8 Tevreden over de training	136	16.2	33.8	41.2	8.8	137	16.8	39.4	40.1	3.6	ns.
9 Training langer mogen doorgaan	136	79.4	7.4	10.3	2.9	136	78.7	12.5	5.1	3.7	ns.
10 Training korter gekund	136	23.5	16.9	22.8	36.8	136	25.0	18.4	17.6	39.0	ns.
11 Training heeft nieuwe dingen geleerd	137	11.7	51.1	28.5	8.8	137	11.7	55.5	28.5	4.4	ns.
12 Training beter bestand gemaakt tegen impact politiewerk	137	41.6	45.3	11.7	1.5	137	50.4	38.0	10.9	0.7	ns.
13 Door training schokkende gebeurtenis sneller verwerken	135	54.8	32.6	11.1	1.5	135	59.3	33.3	6.7	0.7	0.048
14 Door training voer werk met meer zelfvertrouwen uit	136	66.2	22.8	10.3	0.7	137	66.4	21.9	10.9	0.7	ns.
15 Door training werk met meer gezag doen	136	73.5	18.4	8.1	0.0	137	74.5	19.0	6.6	0.0	ns.
16 Training stelt in staat werk beter uit te voeren	Niet gevraagd					136	61.8	30.1	8.1	0.0	

4.5 Conclusie productevaluatie

Alvorens de uitkomsten van alle analyses te bespreken, moet er eerst nogmaals op gewezen worden dat de resultaten betrekking hebben op die deelnemers die hebben deelgenomen aan alle drie de metingen of, wat betreft de analyses over de deelnemers die bij de nulmeting kampten met psychische klachten, betrekking hebben op de deelnemers die hebben deelgenomen aan de nulmeting en de eerste nameting. Alhoewel de non-responsanalyses toonden dat de deelnemers uit de experimentele groep en de controlegroep niet heel sterk afweken in bijvoorbeeld psychische klachten en mentale kracht ten opzichte van de deelnemers uit beide groepen die wel aan de nulmeting maar niet aan de nametingen hebben deelgenomen, kan niet zonder meer worden gesteld dat ze geheel representatief zijn voor alle deelnemers aan de eerste meting. Daarnaast geldt dat de respons van de controlegroep op de voormeting niet hoog was (22-24%), en we geen informatie hebben over de niet-deelnemers uit de controlegroep. De analyses zijn gebaseerd op de deelnemers die aan alle drie de metingen hebben deelgenomen[23]. Verder is deze studie niet gebaseerd op een at random toewijzing van respondenten aan experimentele of controlegroep (RCT-design). In paragraaf 4.3 is getoond dat de gehele experimentele (N=138) en de gehele controlegroep (N=167), bij de nulmeting reeds significant van elkaar verschilden in mentale kracht.

4.5.1 Beantwoording van de onderzoeksvragen

Onderzoeksvraag 1*: Zijn politiemedewerkers na het volgen van de cursus beter bestand tegen de mentale druk die gepaard gaat met politiewerk?*

Uit de *Mixed Models*-analyses over de beide groepen respondenten die aan alle drie de metingen hebben deelgenomen, is niet gebleken dat de driedaagse training MK op groepsniveau een positief effect heeft gehad, met uitzondering van de subschaal interpersoonlijk vertrouwen. Wij vonden bijvoorbeeld geen aanwijzingen dat, met uitzondering van de subschaal interpersoonlijk vertrouwen, de mentale kracht van de gehele experimentele groep na de training toenam ten opzichte van de gehele controlegroep (of gelijk bleef terwijl de mentale kracht bij de controlegroep afnam). Wel wijzen de resultaten erop dat het niveau van interpersoonlijk vertrouwen licht verhoogd was binnen de experimentele groep, ten opzichte van een (lichte) daling binnen de controlegroep (significant interactie-effect) op de eerste nameting ten opzichte van de voormeting. Op de langere termijn lijkt dit verschil iets af te zwakken, maar deze daling is minimaal. Niettemin scoort de controlegroep hoger op interpersoonlijk vertrouwen.

---

[23] Ter controle is kort onderzocht of analyse over de gehele groep, dus inclusief de deelnemers die uitvielen bij de eerste en tweede nameting, andere resultaten liet zien. Dit is gedaan met de totaalscores van de MTQ-48 en RS-NL. Daarbij zijn ontbrekende waarden geschat met de Maximum Likelihood Method. Deze analyses gaven geen andere resultaten te zien.

Aanvullende controle-analyses bij degenen die bij de nulmeting relatief laag op mentale kracht scoorden, lieten ook geen effecten zien die erop wijzen dat de training MK de mentale kracht van respondenten in de experimentele groep heeft vergroot ten opzichte van deelnemers uit de controlegroep die eveneens bij de nulmeting relatief laag scoorden op mentale kracht.

Kortom, de afwezigheid van statistisch significante interactie-effecten, met uitzondering van het significante interactie-effect voor de subschaal interpersoonlijk vertrouwen, wijst erop dat we geen aanwijzingen hebben dat op groepsniveau bij de experimentele groep sprake was van een (forse) versterking van de mentale kracht ten opzichte van de controlegroep.

Onderzoeksvraag 2*: In hoeverre richt de training zich op de juiste doelgroep? Welke kenmerken van deelnemers hangen samen met nut en succes van de training MK?*

Het effect van de training MK op de mentale kracht van politiebeambten in onze studie die geconfronteerd zijn geweest met schokkende gebeurtenissen (van 2 maanden voor de voormeting tot en met de tweede nameting), is nagenoeg hetzelfde als bij de gehele groep die aan de training heeft deelgenomen. Ook hier is alleen een statistisch significant (interactie-) effect van de training te zien met betrekking tot de subschaal interpersoonlijk vertrouwen. Deze nam na de training licht toe bij de experimentele groep (N=74), terwijl bij de controlegroep (N=96) deze in de gehele periode bleef afnemen. Daarbij moet wel worden bedacht dat het niveau van de subschaal interpersoonlijk vertrouwen bij respondenten uit de controlegroep die geconfronteerd zijn geweest met schokkende gebeurtenissen, groter was dan die bij collega's uit de experimentele groep.

Een effect dat niet te zien was bij de gehele onderzoeksgroep, maar wel bij degenen die een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt, betreft het verloop van de MTQ totaalscores. Hier is bij de controlegroep een dip te zien bij de eerste nameting, terwijl de MTQ totaalscore bij de experimentele groep gelijk blijft. Wellicht dat de training een licht beschermend effect heeft gehad voor degenen die een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt. Er moet wel worden vermeld dat deze daling zeer gering was; een gemiddelde daling van minder dan 2 punten op een schaal van 48 tot 240.

Deze resultaten suggereren dat de training MK, voor zover zij een aantoonbaar significant effect had op mentale kracht, van (beperkt) nut was voor deelnemers uit de experimentele groep die te maken hebben gehad met schokkende gebeurtenissen.

Psychische klachten bij nulmeting

Vanwege het relatief geringe aantal deelnemers met (matig) psychische klachten op de voormeting, zijn de analyses over het beloop van mentale kracht bij beide groepen uitgevoerd bij deelnemers die aan de voormeting en eerste nameting hebben deelgenomen ($N^{totaal\ T0\text{-}T1}$=39 +

29 versus $N^{totaal\ T0\ T1\ T2}$=18 +20; met psychische klachten wordt hier bedoeld het hebben van hoge of zeer hoge scores op de subschalen angst, depressie of hostiliteit van de SCL-90-R of het hebben van PTSS volgens de ZIL).
Ondanks deze keuze blijft het aantal deelnemers in deze vervolganalyses dus beperkt, wat invloed heeft op het significantieniveau (bij kleinere groepen moeten de verschillen groter zijn om een verschil statistisch significant te laten zijn).

Uit de analyses over de voormeting en eerste nameting bleek wederom dat sprake was van een significant (interactie-) effect van de training op het interpersoonlijk vertrouwen, maar ook op uitdaging en RS-NL totaalscore, en persoonlijke competentie. Deze significante interactie-effecten laten zich samenvatten als een afname van de scores in de controlegroep tegenover een (kleine) toename in scores in de experimentele groep tussen de voormeting en eerste nameting. Deze resultaten suggereren dat de training MK vooral bij de relatief kleine groep deelnemers met psychische klachten een (beperkt) effect heeft gehad: daar waar de scores op mentale kracht bij de controlegroep (licht) daalde, stegen of bleven zij gelijk bij de experimentele groep.

Oordelen training MK

Zowel bij de eerste nameting als bij de tweede nameting is aan deelnemers gevraagd naar hun oordelen over de training. Gebleken is dat deze oordelen zeer beperkt veranderen en daar waar sprake is van veranderingen in oordelen de oordelen minder positief worden. De algemene oordelen over de training MK zijn positiever dan de oordelen over specifieke kwesties. Bijvoorbeeld, ruim 50% vond de training redelijk tot zeer nuttig en leerzaam, maar slechts 15-16% gaf aan dat zij zich (redelijk tot zeer) door de training weerbaarder voelen in het werk en 12-15% gaf aan (redelijk tot zeer) dat de training hen beter bestand had gemaakt tegen de impact van het politiewerk.

Uit vervolganalyses bleek dat de oordelen over de training in zeer beperkte mate samenhingen met veranderingen in mentale kracht: naarmate deelnemers op de eerste nameting meer *Mental Toughness* rapporteerden dan op de voormeting, dan waren zij (iets) meer van oordeel dat de training MK hen beter bestand heeft gemaakt tegen de mogelijke impact van het politiewerk. Verder is gebleken dat er nauwelijks of geen verschillen in oordelen bestonden tussen deelnemers die wel of geen psychische klachten op de nulmeting hadden, en tussen deelnemers die wel of geen schokkende gebeurtenissen hadden meegemaakt. Wel bleken deelnemers met psychische klachten op de voormeting minder van oordeel dat de training korter had gekund dan collega’s zonder deze klachten: een subgroep waar in deze relatief de meeste (beperkte) effecten van de training werden gevonden.

4.5.2 Conclusie

Samenvattend kunnen we concluderen dat ruim de helft van de deelnemers de training nuttig en leerzaam vond, maar dat circa een op de 6 van mening was dat de driedaagse training MK hen weerbaarder had gemaakt. Opvallend daarbij was dat oordelen over de training nauwelijks samenhangen met het beloop van mentale kracht tussen nulmeting en nametingen: alleen deelnemers die bij de nameting meer *Mental Toughness* rapporteren dan op de voormeting, zijn (iets) meer van oordeel dat de training MK hen beter bestand heeft gemaakt tegen de impact van het werk. Positievere oordelen over de training hangen in deze studie dus nauwelijks samen met verbeteringen in mentale kracht.

Dit stemt in zekere zin overeen met de uitkomsten van de longitudinale analyses. Wij vinden over de gehele onderzoeksgroep bezien, nauwelijks aanwijzingen dat de training MK de mentale kracht (fors) heeft verbeterd. Wel zijn er aanwijzingen dat sprake is van een (beperkt) effect van de training op interpersoonlijk vertrouwen, dat bij alle drie de groepsanalyses statistisch significante interactie-effecten liet zien (totaal, schok, psychische klachten). De analyses met betrekking tot de groep respondenten met psychische klachten, die in omvang zeer beperkt was, toonden relatief de meeste significante interactie-effecten. De training MK heeft voor degenen met psychische klachten wel enig effect: deelnemers lijken enigszins beschermd te zijn tegen een afnemend niveau van mentale kracht. Hier moet wel bij worden vermeld dat het om zeer kleine groepen gaat, en dat slechts gekeken is naar de eerste twee meetmomenten. Mogelijk had een grotere groep deelnemers met psychische klachten meer significante effecten opgeleverd dan in deze studie zijn gevonden.

5 Samenhangen tussen mentale kracht en psychische klachten

Zoals beschreven in het hoofdstuk over de planevaluatie, leeft de verwachting dat de training MK niet alleen de mentale kracht van de politie vergroot maar dat door het vergroten van de mentale kracht op termijn ook de psychische gezondheid verbetert. Daarbij wordt dus verondersteld dat er een (redelijk) sterke relatie bestaat tussen mentale kracht enerzijds en psychische gezondheid anderzijds: dat mentale kracht een belangrijke (onafhankelijke) voorspeller is voor de psychische gezondheid op een later moment.

In dit laatste resultaathoofdstuk wordt daarom kort onderzocht in hoeverre mentale kracht inderdaad een (onafhankelijke) voorspeller is voor psychische klachten op een later moment (voor keuze periode zie verder onder). Dit is eerst apart onderzocht bij de experimentele en de controlegroep, en vervolgens bij de gehele groep.

5.1 Toelichting statistische analyses

In de steekproef van dit onderzoek kampt circa 13-15% van de deelnemers die over de gehele onderzoeksperiode aan alle drie de metingen hebben deelgenomen, met psychische klachten op de nulmeting (d.w.z. met angst, depressie of hostiliteitssymptomen, of met PTSS)[24]. Echter, om bovenstaande vraag te beantwoorden levert dit percentage voor de statistische analyses te kleine onderzoeksgroepen op bij de experimentele (N=18) en controlegroep (N=20). Daarom zijn de analyses, zoals in hoofdstuk 4 paragraaf 4.4, uitgevoerd over de grotere groep respondenten die aan de voormeting en de eerste nameting hebben deelgenomen.

Voor de statistische analyses zijn eerst de totaalscores voor *Mental Toughness* en *Resilience* onderverdeeld in relatief hoge scores, medium scores en lage scores. Daarvoor zijn de gegevens gebruikt van scores op de nulmeting van alle deelnemers die aan de voormeting en nameting hebben deelgenomen (*Mental Toughness* laag is score ≤ 175.30; midden is 175.31 ≤ score ≤187.0; hoog score is 187.1. *Resilience* laag is score ≤ 3.960; midden is 3.961≤ score ≤4.299=2; hoog is score ≥ 4.30). Gezien de verdeling van de scores van de deelnemers was het niet mogelijk iedere subgroep precies uit 33.3% van de gehele groep te laten bestaan.

Met logistische regressie is vervolgens onderzocht in hoeverre *Mental Toughness* en *Resilience* op de nulmeting, naast psychische klachten op de voormeting psychische klachten op de eerste nameting voorspelt[25]. Daarvoor zijn eerst de bi-variate *Odds Ratios* (OR) berekend

---

[24] Zie ook subparagraaf 4.4.4. Bij angst, depressie en hostiliteit is gekeken naar het aantal respondenten dat hoog of zeer hoog scoort: zie verder tabel 4.2.

[25] De scores op de betreffende subschalen (angst, depressie, hostiliteit, PTSS) zijn dermate laag en scheef verdeeld dat multiple regressie met betreffende klachten als afhankelijke variabelen niet mogelijk is. Om deze reden is gekozen voor logistische regressie. Daarbij, zoals beschreven, de totaalscores op de RS-NL

voor *Mental Toughness* en *Resilience* en psychische klachten op de voormeting, met psychische klachten op de eerste nameting als afhankelijke variabele. Vervolgens zijn met multivariate logistische regressieanalyses, waarbij ook is gecontroleerd voor leeftijd (als continue variabele) en geslacht, de zogenaamde *Adjusted Odds Ratios* (Adj. OR) berekend. Daarmee wordt inzicht verschaft in hoeverre mentale kracht een onafhankelijke voorspeller is voor latere psychische klachten. De aantallen respondenten in tabel 5.1 liggen wat lager dan de werkelijke aantallen deelnemers, omdat logistische regressie een list-wise deletion toepast. Tot slot zijn de sensitiviteits- en specificiteitsratio's berekend om inzicht te krijgen in hoeverre alle variabelen tezamen kunnen voorspellen welke deelnemers op de eerste nameting psychische klachten hebben of niet.

De resultaten van de analyses voor de experimentele en controlegroep staan in tabel 5.1. Voor de overzichtelijkheid zijn de resultaten voor geslacht en leeftijd buiten beschouwing gelaten. Omdat in deze analyses twee metingen zijn gebruikt, is verder niet onderzocht in hoeverre sprake is van een mediërende invloed van mentale kracht op psychische klachten.

5.2 Resultaten analyses

Uit tabel 5.1 blijkt dat deelnemers met een relatief lage *Mental Toughness* of een relatief lage *Resilience* op de voormeting, op bi-variaat niveau, een significant hogere kans hadden op psychische klachten op de eerste nameting dan deelnemers met een relatief hoge *Mental Toughness* of relatief hoge *Resilience.* Dit geldt voor deelnemers uit beide groepen, waarbij binnen de experimentele groep deelnemers met een middenniveau van *Mental Toughness* ook een hogere kans hadden op psychische klachten op de eerste nameting (dat de controlegroep procentueel minder deelnemers heeft met een lage *Mental Toughness* en lage *Resilience* heeft te maken met het eerder gesignaleerde verschil in deze aspecten tussen beide groepen op de voormeting).

Tabel 5.1 toont verder dat op bi-variaat niveau bij beide groepen psychische klachten op de voormeting statistisch significante en sterke(re) voorspellers waren voor klachten op de eerste nameting: ruim 64% van de deelnemers uit de controlegroep met psychische klachten op de voormeting heeft die klachten ook op de eerste nameting, bij de experimentele groep is dat percentage 42.9%.

Uit de multivariate logistische regressieanalyses blijkt (zie Adj. OR ratio) dat bij beide groepen psychische klachten op de voormeting wél en *Mental Toughness* en *Resilience* géén onafhankelijke voorspellers waren voor psychische klachten op de nameting. Verder toont tabel

---

en MTQ-48 in drieën gedeeld om meer inzicht te krijgen in welk niveau van mentale kracht samenhangt met psychische klachten.

5.1 dat bij de controlegroep psychische klachten op de voormeting krachtigere voorspellers waren dan bij de experimentele groep het geval is.

Desalniettemin kon op basis van deze variabelen niet goed worden ingeschat welke deelnemers klachten hadden op de nameting (controlegroep sensitiviteit <.47; experimentele groep sensitiviteit <.11; specificiteit voor mentale kracht beide groepen > 95).

De multivariate analyses voor de voorspellende waarde van *Mental Toughness* en *Resilience* zijn herhaald over de gehele groep (N=447). Hieruit blijkt dat psychische klachten wederom de belangrijkste voorspellers zijn voor klachten op de eerste nameting (respectievelijk adj. OR=9.06, p=.000, 95% CI=4.87-16.84 en adj. OR=8.75, p=.000, 95% CI=4.71-16.13). Over de gehele groep blijkt *Resilience* wel een statistisch significante onafhankelijke voorspeller te zijn: deelnemers met een lage *Resilience* hebben een grotere kans op psychische klachten op T1 dan deelnemers met een hoge *Resilience* (adj. OR=2.24, p=.02, 95% CI=1.13-4.41, het verschil met de mediumgroep is niet significant (p=.87)).

Het patroon bij *Mental Toughness* is ingewikkelder: hier blijken deelnemers met een medium *Mental Toughness* een grotere kans te lopen op klachten (adj. OR=2.18, p=.043, 95% CI=1.03-4.64) dan deelnemers met een hoge *Mental Toughness,* maar dat geldt niet voor deelnemers met een lage *Mental Toughness* (p=.10).

Over de gehele groep genomen, kan evenmin goed worden bepaald welke deelnemers op de eerste nameting psychische klachten hadden (sensitiviteit <.34, specificiteit voor mentale kracht > .95).

Tabel 5.1 Voorspellende waarde van *Mental Toughness* en *Resilience* op T0 voor psychische klachten op T1, naast psychische klachten op T0

	Controlegroep									Experimentele groep								
	klachten						95% C.I.			klachten						95% C.I.		
	N	T1 %	OR	p	Adj OR	*P*	Lower	-	Upper	N	T1 %	OR	p	Adj. OR	*p*	Lower	-	Upper
Mental Toughness (MTQ-48)																		
Klachten op T0																		
nee (ref.)	189	7.4	1		1					207	11.6	1		1				
ja	28	64.3	22.50	0.00	21.81	0.00	7.74	-	61.49	35	42.9	5.7	0.00	5.37	0.00	2.24	-	12.35
Mental Toughness (totaalscore)																		
hoog (ref.)	93	8.6	1		1					60	6.7	1		1				
midden	70	17.1	2.29	ns.	1.60	ns.	0.53	-	4.85	90	18.9	3.26	0.04	2.89	ns.	0.90	-	9.31
laag	54	22.2	3.04	0.03	2.25	ns.	0.65	-	7.15	92	19.6	3.41	0.04	2.27	ns.	0.69	-	7.45
Resilience (RS-NL)																		
Klachten op T0																		
nee (ref.)	189	7.4	1		1					207	11.6	1		1				
ja	28	64.3	22.50	0.00	23.43	0.00	0.23	-	2.62	35	42.9	5.7	0.00	4.94	0.00	2.18	-	11.18
Resilience (totaalscore)																		
hoog (ref.)	88	10.2	1		1					75	10.7	1		1				
midden	72	9.7	0.95	ns.	0.78	ns.	0.23	-	2.62	77	11.7	1.11	ns.	1.04	ns.	0.37	-	2.93
laag	57	28.1	3.43	0.01	3.01	ns.	0.98	-	9.28	90	24.4	2.71	0.03	2.05	ns.	0.82	-	5.15
Totaal	217	14.7								242	16.1							

5.3 Conclusie

Deze resultaten geven geen aanwijzingen dat *Mental Toughness* en *Resilience* bij de controle- en experimentele groep belangrijke onafhankelijke voorspellers zijn voor psychische klachten enkele maanden later, in tegenstelling tot eerdere psychische klachten. *Mental Toughness* en *Resilience* en psychische klachten hangen wel samen (zie verder bijlage Hoofdstuk 5 tabel 5.2), maar zij zijn geen sterke onafhankelijke voorspellers voor latere psychische klachten in vergelijking met eerdere psychische klachten. Mentale kracht en psychische klachten op de voormeting tezamen (met leeftijd en geslacht) maken echter niet goed inzichtelijk welke deelnemers psychische klachten op eerste nameting hadden: de sensitiviteitratio's over de gehele groep zijn laag.

Deze resultaten roepen de vraag op of, mocht door een training de mentale kracht (sterk) worden verbeterd, verwacht mag worden dat daarmee ook de psychische gezondheid sterk verbetert. De voorspellende waarde van psychische klachten voor latere psychische klachten, stemt overigens overeen met de uitkomsten van andere studies.

Maar vanwege de aantallen respondenten die aan alle drie de metingen hebben deelgenomen, kon niet worden onderzocht in hoeverre *Mental Toughness* en *Resilience* onafhankelijke voorspellers zijn voor psychische klachten op de langere termijn. Om dezelfde reden kon ook niet worden onderzocht of er mogelijk verschillen bestaan in de voorspellende waarde van *Mental Toughness* en *Resilience* voor angst, depressie en hostiliteitssymptomen of PTSS. Onbekend is ook in hoeverre *Mental Toughness* en *Resilience* onafhankelijke voorspellers zijn voor psychische klachten na enkele dagen of weken.

Blijft over de vraag waarom bij de controlegroep psychische klachten op de voormeting sterker samenhingen met klachten op de eerste nameting dan bij de experimentele groep het geval was. Een verklaring zou kunnen zijn dat de training MK, juist door het vergroten van mentale kracht, de relatie tussen psychische klachten tussen twee meetmomenten verzwakt of 'verstoort' . De resultaten van de analyses over het beloop van mentale kracht (d.w.z. totaalscores op de MTQ en RS-NL) bij de gehele experimentele groep wijzen echter niet in die richting; er zijn nauwelijks of geen aanwijzingen dat die door de training is vergroot. Binnen de groep die op de voormeting met psychische klachten kampte, was er wel een gering effect van de training MK te zien. Dat wil zeggen: bij de controlegroep daalde de mentale kracht licht ten opzichte van de experimentele groep in deze periode.

Evenmin is duidelijk waarom, wanneer beide groepen tezamen worden genomen, deelnemers met een medium *Mental Toughness* een grotere kans lopen op klachten, maar

deelnemers met een lage *Mental Toughness* weer niet. Goede verklaringen voor deze bevindingen laten daarom op zich wachten.

6 Discussie en slotbeschouwing

Om de weerbaarheid van de politie in Nederland te vergroten is in 2011 de training Mentale Kracht ontwikkeld (afgekort met training MK), omdat sprake zou zijn van een omvangrijke groep politiebeambten met een vorm van (sterk) verminderde mentale weerbaarheid (zie verder onder). Doel is iedere medewerker deze training te laten doorlopen opdat de weerbaarheid, hier mentale kracht (MK) genoemd, in het werk wordt vergroot.

In opdracht van het WODC heeft INTERVICT onderzoek uitgevoerd naar de inhoud en resultaten van de training. Dit onderzoek, dat is uitgevoerd in de periode 2013-2014, viel uiteen in drie delen. Het eerste deel, de planevaluatie, had als doel inzicht te krijgen in de beoogde doelen en de theoretische en empirische onderbouwing van de inhoud van de training MK. Het tweede deel, de procesevaluatie, onderzocht in hoeverre de training MK volgens plan in de praktijk wordt verzorgd. Om de effectiviteit van deze training te onderzoeken is een omvangrijke longitudinale studie uitgevoerd waarbij een grote groep deelnemers over een periode van circa 9 maanden is gevolgd en drie maal een vragenlijst heeft ingevuld ($N^{experimenteel}$=138), inclusief een controlegroep van collega's die (nog) niet aan de training hebben deelgenomen ($N^{controle}$=167). Dit vormt het derde deel van het onderzoek.

In de voorgaande hoofdstukken zijn de resultaten van de plan-, proces- en productevaluatie van de training uitgebreid beschreven en zijn in de afsluitende concluderende paragrafen de hoofdvragen van het onderzoek beantwoord. Omwille van de leesbaarheid van dit rapport worden de afzonderlijke hoofdvragen en antwoorden hier niet herhaald. In dit laatste hoofdstuk worden de resultaten van het gehele onderzoek beschouwd, van kanttekeningen voorzien en eindconclusies getrokken, waarbij wordt gestart met een resumé op hoofdlijnen van de uitkomsten van de analyses over de effecten van de training.

Belangrijkste uitkomsten effect van de training MK

De productevaluatie (Hoofdstuk 4) leverde nauwelijks aanwijzingen op dat de driedaagse training MK de mentale kracht van de deelnemers sterk heeft vergroot: het beloop van mentale kracht door de tijd heen, was bij de gehele experimentele groep niet wezenlijk anders dan bij de gehele controlegroep (los van beperkte verschillen in mentale kracht bij aanvang van het onderzoek, dat willen zeggen de voormeting). Daarbij is de training, zoals blijkt uit de procesevaluatie (Hoofdstuk 3), volgens plan/draaiboek uitgevoerd.

Uit de vragenlijsten waarmee mentale kracht is gemeten, de *Mental Toughness* vragenlijst (MTQ-48) en de *Resilience* vragenlijst (RS-NL), bleek dat er geen effecten waren met betrekking tot de volgende elementen van mentale kracht: de ervaren '*uitdaging*', '*commitment*', '*acceptatie van zichzelf en het leven*', '*persoonlijke competentie,* en '*omgaan met moeilijke omstandigheden*'. Dat gold ook voor de twee hoofdonderdelen van mentale kracht in deze studie, namelijk *Mental Toughness* (totaal score MTQ-48) en *Resilience* (totaalscore RS-NL). De controlegroep had bij de allereerste meting wel iets hogere scores op mentale kracht dan de experimentele groep. Wat de mentale kracht betreft, was alleen sprake van een (beperkt) effect met betrekking tot het element '*interpersoonlijk vertrouwen*'. Tussen de voormeting en de eerste nameting nam '*interpersoonlijk vertrouwen*' bij de experimentele groep licht toe en bij de controlegroep licht af, ofschoon de experimentele groep op de nametingen niet meer '*interpersoonlijk vertrouwen*' rapporteerde dan de controlegroep.

Zijn er subgroepen waarbij de training MK meer effecten te zien gaf: effecten die erop wijzen dat de mentale kracht van bepaalde subgroepen door de training werd vergroot?

Het streven de mentale kracht van de politie te vergroten, was zeker ook gericht op de weerbaarheid en veerkracht van de politie in acute situaties die (zeer) schokkend of stressvol (kunnen) zijn. Aanvullende analyses bij deelnemers uit de experimentele en controlegroep die geconfronteerd zijn geweest met dergelijke gebeurtenissen[26], toonden inderdaad iets meer alhoewel nog steeds (zeer) bescheiden effecten. Bij deze subgroepen was hetzelfde patroon met betrekking tot '*interpersoonlijk vertrouwen*' waarneembaar als in de gehele groep, en dit patroon deed zich ook voor bij *Mental Toughness* (totaalscore MTQ-48). Omdat *Mental Toughness* (totaalscore MTQ-48) ook interpersoonlijk vertrouwen omvat, mogen deze twee uitkomsten overigens niet als twee onafhankelijke resultaten worden beschouwd. Verder bleek bij de experimentele groep *'acceptatie van zichzelf en het leven'* licht toe te nemen en bij de controlegroep licht te dalen tussen de twee nametingen.

In het verlengde van het onderwerp schokkende of stressvolle gebeurtenissen, is eveneens onderzocht of bij deelnemers met psychische klachten uit de experimentele groep sprake was van een ander beloop van mentale kracht dan bij deelnemers met psychische klachten uit de controle

[26] In de periode 2 maanden voor de voormeting tot en met de tweede nameting.

groep. Vanwege de omvang van de groep deelnemers met psychische klachten[27] (circa 13-15%), waarvan de meerderheid met relatief milde klachten kampt en enkelen vermoedelijk met een psychische stoornis zoals PTSS (zie verder bijlage 4, tabel 4.2) op de voormeting, konden deze analyses alleen worden uitgevoerd bij de deelnemers die aan de voormeting en eerste nameting hebben deelgenomen. Het aantal deelnemers in beide groepen met deze psychische klachten die aan alle drie de metingen hadden deelgenomen was te klein voor de statistische analyses.

De analyses over de kleinere groepen deelnemers met psychische klachten op de voormeting die aan de eerste twee metingen hebben deelgenomen, tonen een statistisch significant effect voor (wederom) '*interpersoonlijk vertrouwen'*, naast '*uitdaging*', '*persoonlijke competentie'* en *Resilience* (RS-NL totaalscore): waar de scores bij de controlegroep (licht) daalden, bleven zij gelijk of stegen zij (licht) bij de experimentele groep. Ook hier geldt dat de resultaten voor de totaalscores niet als onafhankelijke resultaten mogen worden beschouwd.

Ter controle is eveneens onderzocht of er verschillen bestaan in het beloop van mentale kracht bij de deelnemers uit beide groepen met relatief de laagste scores voor mentale kracht bij de voormeting. Uit de resultaten is niet gebleken dat de mentale kracht bij deze deelnemers uit experimentele groep afweek van de mentale kracht van de controlegroep over de tijd heen. Wat dienstjaren betreft, was sprake van een statistisch significant effect onder degenen uit beide groepen die tot de subgroep behoorden met relatief de minste dienstjaren (onderste 50%): er was een (lichte) stijging tussen voormeting en nameting in '*interpersoonlijk vertrouwen*' in de experimentele groep, ten opzichte van een (lichte) daling bij de controlegroep in dezelfde periode[28].

Deze resultaten suggereren dat de training MK verhoudingsgewijs de 'meeste' effecten had op de mentale kracht van de (relatief kleine) groep deelnemers met (milde) psychische klachten bij aanvang van de training. Bij deze subgroep zijn de meeste statistisch significante (interactie-) effecten gevonden, ofschoon er geen aanwijzingen zijn dat de experimentele groep op de eerste

---

[27] Met psychische klachten wordt hier bedoeld deelnemers die op betreffende meting hoog of zeer hoog scoorden op de subschalen angst, depressie en hostiliteit van de SCL-90-R, of volgens de ZIL kampten met PTSS.

[28] Al deze resultaten zijn gebaseerd op statistische analyses met in totaal acht afhankelijke variabelen: de subschalen en totaalscores van de vragenlijsten MTQ-48 (4) en RS-NL (4). Om de mogelijke verschillen in beloop van mentale kracht te onderzoeken zijn in totaal 56 longitudinale analyses uitgevoerd (8*3 voor gehele groep, schok, psychische klachten; 8*2 voor lage MK; en 8*2 voor dienstjaren) Naarmate meer analyses worden uitgevoerd, wordt de kans dat significante effecten worden gevonden ook groter. In totaal was sprake van 9 significante (interactie-) effecten: dat is meer dan op basis van toeval verwacht mag worden.

nameting een grotere mentale kracht heeft dan de deelnemers uit de controlegroep die ook bij de nulmeting met deze klachten kampten.

Uit de oordelen van de deelnemers over de training blijkt overigens niet dat deelnemers met psychische klachten op de voormeting[29], (on)tevredener waren over de training MK dan de deelnemers zonder deze klachten. Wat de algemene oordelen betreft bleek verder dat weliswaar circa 50% redelijk tot zeer tevreden was over de driedaagse training, wat specifieke oordelen over de training betreft lagen de percentages (een stuk) lager. Bij de tweede nameting bijvoorbeeld meldde 8% redelijk tot zeer van mening te zijn dat '*De training MK stelt mij in staat mijn werk beter uit te voeren*' en circa 10% redelijk tot zeer van mening te zijn '*Door de training voel ik mij weerbaarder*'. De overgrote meerderheid was deze meningen dus niet toegedaan (niet of een beetje). Verder zijn na verloop van tijd enkele oordelen minder positief.

De resultaten van onze studie wijken, los van de methodologische verschillen, niet wezenlijk af van andere studies naar de effecten van trainingen en interventies bij de politie op de wat langere termijn (zie Hoofdstuk 2; vgl. Peñalba et al., 2009; Devilly & Varker, 2013). Wel is onderhavige studie, qua omvang, vermoedelijk de grootste studie naar de effecten van een training welke is gericht op het verhogen van de mentale kracht.

Gevonden effecten in het kader van non-respons, onderzoeksperiode en meetinstrumenten

Zoals beschreven in de non-responsanalyses, kent deze studie een behoorlijke uitval (totale non-respons) in zowel de experimentele (78.8%) als in de controlegroep (62.3%) vanaf de eerste benadering en over de drie metingen. Bij de controlegroep geldt bovendien dat de respons op de voormeting beperkt was (23.6.%). Niettemin toonden de non-responsanalyses dat degenen die aan alle drie de metingen hebben deelgenomen, wat de onderzochte aspecten betreft, behoorlijk representatief waren voor de niet-deelnemers op de voormeting. Het belangrijkste verschil blijkt te zijn dat jongeren iets vaker uitvallen bij beide groepen, ofschoon de verschillen in bijvoorbeeld gezondheid tussen deelnemers en uitvallers zeer beperkt zijn.

Wat de effecten van de training betreft, is de non-respons niettemin wel een punt van aandacht. Het is onbekend in hoeverre de niet-deelnemers uit de experimentele groep afwijken of overeenstemmen met de deelnemers wat hun beloop in mentale kracht betreft. Hebben de deelnemers meer of minder baat gehad bij de training? Indien zij er meer baat bij hebben gehad,

---

[29] Zover bekend, kon iedereen aan de training MK deelnemen en vond er geen formele selectie plaats op basis van het hebben van (milde) psychische klachten.

wat een goede reden voor hun deelname zou kunnen zijn, dan zijn de gevonden op zich al zeer beperkte effecten mogelijk een 'overschatting' van de werkelijke effecten (en vice versa).

Zoals in ieder longitudinaal onderzoek, is een keuze gemaakt op welke momenten de nametingen plaatsvinden (na circa 3 maanden en na circa 9 maanden). Onbekend is of en welke effecten de training had op de kortere (vgl. Zach et al., 2005) en op de (veel) langere termijn. Van deze twee perioden is de langere termijn vermoedelijk de meest interessante; als een eventueel effect na bijvoorbeeld 2-3 weken niet meer bestaat dan is de waarde (duurzaamheid) van het effect (zeer) beperkt. Alhoewel de resultaten nauwelijks aanwijzingen geven dat op langere termijn wel effecten zijn te verwachten, zijn deze mogelijke effecten op basis van dit onderzoek niet uit te sluiten.

Tot slot, in dit onderzoek is gebruik gemaakt van zelfrapportagevragenlijsten die mentale kracht meten, namelijk vier schalen van de MTQ-48 en vier schalen van de RS-NL[30]. In dit onderzoek is geen gebruik gemaakt van andere bronnen van informatie over de mentale kracht van de deelnemers, zoals bijvoorbeeld de indrukken of de oordelen van leidinggevenden en collega's over de waargenomen mentale kracht van degenen die aan het onderzoek hebben deelgenomen.

Uit controleanalyse is gebleken dat de subschalen 'Vertrouwen in de eigen vaardigheid', 'Emotionele controle' en 'Life controle' onvoldoende interne consistentie bij onze onderzoeksgroepen vertoonden. Om deze reden zijn deze variabelen buiten de analyses gehouden. Over de mogelijke effecten van de training op deze drie aspecten kunnen we dus geen uitspraken doen. We gaan ervan uit dat zowel de MTQ-48 als de RS-NL in staat zijn om verschillende facetten van weerbaarheid te meten, en ook dat deze in staat zijn veranderingen in deze facetten te meten. Hier is, zover ons bekend, nog geen specifiek onderzoek naar verricht. Om te kijken in hoeverre de individuele scores over de tijd veranderlijk zijn, zijn de correlaties berekend tussen de verschillende meetmomenten (zie bijlage Hoofdstuk 6, tabel 6.1). Hieruit bleek dat de scores van de (sub-) schalen op de verschillende meetmomenten weliswaar significant samenhangen, maar dat er geen sprake is van statische scores. Om een indruk te geven: de samenhang die verreweg het sterkste is, is tussen de scores op de MTQ-totaal op meting 2 en meting 3. Deze correlatie (van .807) betekent dat slechts 65% van de variatie op beide meetmomenten gedeelde variatie is. Bij de andere (sub)schalen waren de correlaties aanzienlijk lager.

---

[30] Controleanalyses toonden dat de kwaliteit van de subschalen (c.q. interne consistenties) 'Vertrouwen in de eigen vaardigheid', 'Emotionele controle' en 'Life controle' onvoldoende was. Deze subschalen zijn daarom buiten de analyses gelaten.

Bij de interpretatie van de uitkomsten van deze evaluatie mogen bovenstaande punten niet uit het oog verloren worden. Deze nuancering neemt de hoofdboodschap van dit onderzoek, namelijk dat dit onderzoek geen aanwijzingen heeft gevonden dat de training MK geleid heeft tot een (sterke) verbetering van de weerbaarheid en veerkracht van de deelnemers, echter niet weg.

Afwezigheid effecten en kenmerken deelnemers

Bij effectonderzoek zoals depressie-preventie evaluatieonderzoek en PTSD-psychotherapie evaluatieonderzoek, is het doel van de te onderzoeken interventie een (ernstige) psychische stoornis of ander serieus probleem te voorkomen of te genezen (of symptomen in te perken) (vgl. Bisson, Roberts, Andrew, Cooper, & Lewis, 2013; Cuijpers, van Straten, Smit, Mihalopoulos & Beekman, 2008). Wat de training MK betreft, zijn de doelen minder scherp afgebakend in termen van verbetering, of liever gezegd in een eenduidige definitie van het aan te pakken probleem, dan in bijvoorbeeld preventie- en psychotherapie-evaluatieonderzoek het geval is. De training werd en wordt aan de gehele politie aangeboden, ongeacht het daadwerkelijk functioneren van de betreffende individuele politiebeambte: er was/is sprake van een universele interventie. Dat maakt het aantonen van een effect niet gemakkelijker, ofschoon de hierboven beschreven analyses over de subgroepen met relatief lage scores op mentale kracht wel in die richting gaan (analyses bij deelnemers die mogelijk een probleem hebben, c.q. een relatief lagere mentale kracht hebben).

Gezien de kenmerken van de deelnemers is de vraag welk effect van de driedaagse training MK eigenlijk verwacht mag worden: zijn er duidelijke aanwijzingen dat sprake is van een groot gebrek aan mentale kracht bij (een belangrijk deel van) de deelnemers in onze studie? Een korte rondgang langs de (overige) uitkomsten van de studie kan bij het beantwoorden van deze vraag behulpzaam zijn.

De resultaten tonen onder meer dat ruim 98% van alle deelnemers het werken bij de politie redelijk tot heel erg aantrekkelijk vindt. Deze uitkomst betekent niet dat zoveel medewerkers weerbaar zijn, maar geeft wel aan dat bijna alle deelnemers (zeer) verbonden zijn met het werk. Wat de zelfredzaamheid na schokkende gebeurtenissen betreft, scoren de deelnemers zeer hoog. Op een schaal van 7 tot 49 is de gemiddelde score circa 45. Het percentage deelnemers dat volgens de ZIL PTSS heeft (van het totaal aantal deelnemers) ligt bij iedere meting tussen en 0.3% en 1.5%. Het percentage deelnemers met zeer ernstige angst of depressieve klachten ligt tussen 0% en 2.4% over de groepen. De percentages milde en ernstige angst of depressieve klachten stemmen overeen met eerder onderzoek bij de politie (van der Velden et al., 2013), waaruit tevens bleek dat deze percentages op hun beurt statistisch gezien gelijk zijn aan deze percentages bij andere

beroepsgroepen zoals militairen voor uitzending en bankemployees (zie verder bijlage Hoofdstuk 6, bijlage 6.2). Vergelijking met ander recent Nederlands onderzoek bij de politie (Van Beek et al., 2013) toont dat onze deelnemers (c.q. handhaving/noodhulp) minder burn-outklachten hebben (zie bijlage Hoofdstuk 6, tabel 6.3). Daarnaast, en los van de uitkomsten van deze studie, moet worden gewezen op de werving en selectie van politieagenten. Circa 90% van de personen die agent wil worden, komt niet door deze procedure (Van der Velden et al., 2013).

Verder is in het onderzoek ook geïnventariseerd in hoeverre deelnemers in aanraking zijn gekomen met de IBT (zie ook Hoofdstuk 6, bijlage 6.4). Het is niet waarschijnlijk dat de uitkomsten van deze studie omtrent de effecten van de training MK door deelname hieraan beïnvloed zijn, omdat het merendeel van de Nederlandse politieagenten deze training heeft gevolgd (in de periode van 12 maanden voor de training tot en met de tweede nameting) als een verplicht onderdeel. Deelname aan de training MK heeft, met andere woorden, dus niet in een soort vacuüm plaatsgevonden en respondenten kunnen naast de IBT op andere momenten op het werk of privé zich bezig hebben gehouden met het thema weerbaarheid.

Alhoewel er, zover ons bekend, geen gevalideerde cut-off scores zijn voor de *Mental Toughness*- en de *Resilience*-vragenlijst, suggereren de gemiddelde scores en de verdeling van scores op deze lijsten dat de meeste deelnemers een behoorlijke mentale kracht bezitten. Ter illustratie: op de vragen van de *Mental Toughness*-vragenlijst kunnen deelnemers scoren van 1 tot 5[31]. Als deelnemers gemiddeld minimaal een 3 zouden scoren dan is hun gemiddelde score minimaal 144. Van alle 302 deelnemers scoren vijf deelnemers lager (1.7%). De totaalscore op de MTQ is 168 bij een gemiddelde score van 3.5 en ruim 86% scoort 168 of hoger. Voor alle duidelijkheid: bij de aanvang van deze studie waren deze laatste (positieve) kenmerken van de deelnemers onbekend. In dit kader ligt een uitbreiding van de training MK (zonder voorselectie van deelnemers) dan ook geenszins voor de hand.

[31] 1=geheel mee oneens, 2=mee eens 3=niet mee oneens/eens, 4=mee eens, 5=geheel mee eens.

Doel training en eerdere beeldvorming

Deze bevindingen, evenals die van Van Beek et al. (2013) en Van der Velden et al. (2013), corresponderen niet met het beeld dat het rapport van Andersson Elffers Felix (2011) schetst over de vermeende weerbaarheid van de politie in Nederland; een rapport dat een rol heeft gespeeld bij het gehele programma *Versterking Professionele Weerbaarheid* (zie startnotitie WODC, 2012, Programmaplan versterking professionele weerbaarheid) waar de training MK uit voortkomt.

Dit rapport, dat overigens niet is gebaseerd op empirisch onderzoek bij de Nationale Politie naar weerbaarheid en psychische klachten, kwam tot de volgende conclusies: '*Het aantal politiemedewerkers dat waarschijnlijk een vorm van verminderde mentale weerbaarheid heeft, betreft tussen de 25% - 37% van de hele politieorganisatie. Een relatief klein deel daarvan (5% tot 7% van alle politiemedewerkers) heeft zeker last van verminderde mentale weerbaarheid (*i.e. psychische stoornissen heeft zoals depressie, burn-out en PTSS)*. Bij deze groep is de mentale weerbaarheid zo laag dat de politiemedewerkers er (ernstige) gevolgen van ondervinden. Bijvoorbeeld dat ze niet meer werken als gevolg van spanningsklachten*' (Andersson Elffers Felix, 2011, p.5).

Ofschoon niet geheel duidelijk is of deze percentages betrekking hebben op het totaal aantal politiemedewerkers die in de periode van een jaar (ooit) last had van een (sterk) verminderde mentale weerbaarheid (12-maandsprevalenties betreffen), of dat ze betrekking hebben op een subgroep die gedurende een geheel jaar hiermee kampt of dat op een willekeurig moment 25-37% van de politiemedewerkers hiermee kampt, zijn deze conclusies 'alarmerender' dan onze resultaten en die van Van Beek et al. (2013) en Van der Velden et al. (2013) tonen. Met de 'alarmerende' conclusies van Andersson Elffers Felix in gedachten, zijn de resultaten van de training dan ook mogelijk verrassend: als de weerbaarheid van zoveel politiebeambten (zeer) waarschijnlijk tekort zou schieten, waarom toont de training MK dan niet meer effecten? Is een aanpassing van de training vereist, is sprake van een beeldvorming van een 'gebrekkige weerbaarheid' die bijgesteld zou moeten worden, of is mogelijk sprake van een combinatie van beide. De resultaten van de hier besproken empirische studies suggereren dat het 'alarmerende' beeld, zonder de geringe weerbaarheid van individuele politiebeambten te ontkennen, bijgesteld en genuanceerd moet worden. In onderstaande paragraaf gaan wij, op basis van de uitkomsten van de planevaluatie, verder in op de inhoud van de training.

Tot slot, de veronderstelling dat mentale kracht (sterk) van invloed is op latere psychische klachten (en het verbeteren van mentale kracht dus leidt tot een betere psychische gezondheid), blijkt voor de deelnemers in deze studie (ook) niet zonder meer op te gaan: mentale kracht op de

voormeting was, zeker ten opzichte van de invloed van psychische klachten op de voormeting, (zeer) beperkt van invloed op psychische klachten op de eerste nameting.

Inhoud training: evidence-informed of evidence-based?

Uit de planevaluatie (Hoofdstuk 2) is gebleken dat er vooralsnog beperkte theoretische en empirische ondersteuning is voor de afzonderlijke onderdelen[32] van de training MK (vgl. Devilly & Verker, 2013; Peñalba et al., 2009), terwijl de veronderstelde of beoogde resultaten niet gering en breed zijn. Zo is het doel van de training niet alleen het versterken van de weerbaarheid, maar ook de verbetering van cognitieve prestaties bij aanhoudingen, het vergroten van de korte- en langetermijnmotivatie, het algemene welzijn van de politiemedewerkers en op termijn zelfs de lichamelijke gezondheid. Daarbij moet overigens wel de kanttekening worden geplaatst dat volgens een ontwerper (zie Hoofdstuk 2) van de training '*hoewel het AEF-onderzoek een hoger ziekteverzuim liet zien en uitwees dat de psychosociale klachten bij de reguliere korpsen het hoogst waren, is dat nooit de primaire routing geweest voor de ontwikkeling van de training MK. Het gaat echt om een versterking van de prestaties en het functioneren van de gemiddelde politiemedewerker',* wat suggereert dat de doelen van de training breder zijn gemaakt dan de oorspronkelijke doelen.

Anders dan bijvoorbeeld bij preventie-evaluatieonderzoek en psychotherapie-evaluatieonderzoek bij psychische stoornissen zoals depressie en PTSS het geval is, kon de training MK zich verder niet baseren of voortbouwen op een reeks kwalitatief hoogwaardige (internationale) studies naar de effecten van trainingen bij de politie met ruwweg (een deel van) dezelfde componenten of pijlers als de training MK heeft. Binnen de wetenschap speelt de vraag of, als een ontwikkelde interventie zoals de training MK in de praktijk wordt toegepast, de interventie *evidence-based* of *evidence-informed*[33] is. Duidelijk is dat in dit kader de training MK niet als een *evidence-based* training beschouwd kan worden.

De vraag in hoeverre de training dan als *evidence-informed* kan worden beschouwd, is lastig te beantwoorden. In de training MK is weliswaar gebruik gemaakt van inzichten vanuit de sportpsychologie, de vergelijking met sporters introduceert wel een aantal dilemma's: zijn de taken, prestaties, doelen en achtergronden van professionele sporters vergelijkbaar met die van politiebeambten? Het valt buiten de doelstelling van dit rapport om daar uitvoerig bij stil te staan, maar naast mogelijke gelijkenissen zijn tevens niet onbelangrijke verschillen te benoemen op het

---

[32] Doelen stellen, visualisatie, energiemanagement, aandachtcontrole, actiereflectie en gedachtecontrole.

[33] Is gebaseerd op degelijke wetenschappelijke studies die effecten hebben aangetoond of is gebaseerd op studies die het aannemelijk maken dat een effect verwacht mag worden.

terrein van voorspelbaarheid van te plegen acties en omstandigheden daarbij, confrontaties met schokkende gebeurtenissen, handhavingsvraagstukken en dergelijke. Bij de ontwikkeling van de training is daarnaast gebruik gemaakt van de kennis over de relatie '*hardiness*' en stress, c.q. de beschermende invloed van '*hardiness'* (Kobassa, 1979; Orme & Kehoe, 2014; Schaufeli & Enzman, 1998 in Visiedocument, 2012). Onduidelijk is echter in hoeverre dergelijke persoonlijkheidskenmerken (als weerbaarheid, veerkracht, stressbestendigheid, etc.) te veranderen zijn (Hordburgh et al, 2009 in Visiedocument, 2012) in het relatieve korte tijdbestek van drie dagen (plus terugkomdag). Het is, zover wij weten, onbekend bij welk niveau van mentale kracht (met uitsluiting van de absolute topscores) meer of minder trainingsdagen noodzakelijk zijn.

Weliswaar werd energiemanagement gebruikt in verschillende studies waarop de training MK onder meer is gebaseerd, vanwege het feit dat betreffende trainingen ook andere onderwerpen verzorgden, is niet duidelijk wat de precieze bijdrage van energiemanagement (variërend van Heartmath, ademhaling tot voeding) was. Dit staat los van het feit dat deze studies om diverse redenen weinig hard bewijs leverden voor de werkzaamheid van de betreffende training op de wat langere termijn. Overigens komt uit de interviews met politiemedewerkers wel naar voren dat juist dit onderdeel, in het bijzonder ademhalingsoefeningen, door de geïnterviewden als zeer positief wordt beoordeeld. Daarnaast geldt natuurlijk dat een training effectief kan zijn, zonder dat men de precieze werkzame mechanismen kent.

Wellicht kan de ontwikkeling van de training MK dan ook beter als '*pionierswerk'* worden beschouwd: op basis van verschillende publicaties en studies is getracht een effectieve driedaagse training te ontwikkelen met alle beperkingen die aan de gebruikte publicaties en studies zijn verbonden. Kenmerk van pionierswerk is dat ergens een start gemaakt wordt, zonder dat men belangrijke kennis voorhanden heeft die men later alsnog zal gaan ontwikkelen. Een mogelijke les in dit kader is dat eventuele nieuw te ontwikkelen trainingen (of aanpassing in de training MK) in een eerder stadium, bijvoorbeeld in de vorm van pilots, wetenschappelijk worden onderzocht.

Referentielijst

Andersen, M.B. (2000). *Beginnings; Intakes and the initiation of relationships.* In Andersen M.B. (Ed.). *Doing Sport Psychology*. Champaign, Ill: Human Kinetics.

Andersson Elffers Felix (2011). *De prijs die je betaalt…Politie: de kosten achter een hoog risicoberoep,* ER05/rapport/002f. Utrecht: AEF.

Arnetz, B.B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A. & Lublin, A. (2013). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *International Archives of Occupational and Environmental Health, 86,* 79-88.

Arnetz, B.B., Nevedal, D.C., Lumley, M.A., Backman, L. & Lublin, A. (2009). Trauma Resilience Training for Police: Psychophysiological and Performance Effects. *Journal of Police and Criminal Psychology, 24,* 1-9.

Arrindell WA, Ettema JHM. SCL-90 (1986/2003). *Handleiding bij een multidimensionele psychopathologie-indicator.* Lisse: Swets & Zeitlinger.

Backman, L., Arnetz, B.B., Levin, D. & Lublin, A. (1997). Psychophysiological Effects of Mental Imaging Training for Police Trainees. *Stress Medicine, 13,* 43-48.

Beek, I. van, Taris, T. en Schaufeli, W. (2013). De psychosociale gezondheid van politiepersoneel. WODC. Den Haag.

Benight, C. C., Cieslak, R., Molton, I. R., & Johnson, L. E. (2008). Self-evaluative appraisals of coping capability and posttraumatic distress following motor vehicle accidents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*, 677-685.

Benight, C. C., Freyaldenhoven, R. W., Hughes, J., Ruiz, J. M., & Zoschke, T. A. (2000). Coping self-efficacy and psychological distress following the Oklahoma city bombing. *Journal of Applied Social Psychology, 30*, 1331-1344.

Benight, C. C., & Harper, M. L. (2002). Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress, 15*, 177-186.

Benight, C. C., Ironson, G., Durham, R. L. (1999). Psychometric properties of a hurricane coping self-efficacy measure. *Journal of Traumatic Stress, 12,* 379-386.

Bisson, J.I., Roberts, N.P., Andrew, M., Cooper, R., & Lewis C (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2013 Dec 13;12:CD003388. doi: 10.1002/14651858.CD003388.pub4

Blokstra, A., Seidell, J.C., Smit, H.A., Bueno de Mesquita, H.B., Verschuren, W.M.M., 1998. Het

project Monitoring Risicofactoren en Gezondheid Nederland (MORGEN project) Jaarverslag 1997 (The Monitoring Project on Risk Factors for Chronic Diseases (MORGENproject) Annual Report 1997). National Institute for Public Health and the Environment, Bilthoven.

Bogaerts, S. (2013). Literatuuronderzoek naar professionele weerbaarheid bij politiepersoneel. Tilburg: INTERVICT.

Bosmans, M. W. G., Komproe, I. H., van Loey, N. E., van der Knaap, L. M., Benight, C. C., van der Velden, P. G. (2013). *Construct validity of the trauma-related coping self-efficacy scale (CSE-7).* Manuscript submitted for publication.

Buwalda, V. J. A., Draisma, S., Smit, J. H., Swinkels, J. A., & Van Tilburg, W. (2011). Validering van twee meetinstrumenten voor routine outcome monitoring in de psychiatrie: de horvan-studie. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, *53*, 715-726.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-45). London: Thomson.

Cuijpers P, van Straten A, Smit F, Mihalopoulos C, Beekman A (2008). Preventing the onset of depressive disorders: A meta-analytic review of psychological interventions. *American Journal of Psychiatry, 165*, 1272-1280.

Derogatis LR. The SCL-90 Manual (1977). *Scoring, administration and procedures for the SCL-90.* Baltimore: Johns Hopkins University School of Medicine.

Devilly, G.J. & Varker, T. (2013). The prevention of trauma reactions in police officers: decreasing reliance on drugs and alcohol. National Drug Law Enforcement Research Fund (NDLERF), Canberra.

Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy.* New York: Lyle Stuart.

GGD Nederland (Health Authority Netherlands), 2003. Standaard vraagstelling roken (Standardized questions for smoking). GGD Nederland, Utrecht.

Hovens, J. E., Bramsen, I. & Van der Ploeg, H. M. (2002). Zelfinventarisatielijst voor de Posttraumatische Stressstoornis. *Tijdschrift Klinische Psychologie, 32(3),* 176-180.

Hoijtink, L., te Brake, H., & Dückers, M. veerkracht monitor (2011). *Ontwikkeling van een meetinstrument voor psychosociale veerkracht.* Amsterdam: Impact.

Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and copingeffectiveness in sport. *Personality* and *Individual Differences, 47*, 728-733.

Kline, P. (1999). *Handbook of Psychological testing* (2nd ed.). London: Routledge.

Laan, A.M. van der, Kea, R., Verwers, C. (2009). *De stop-reactie. Een planevaluatie.* Den Haag: WODC.

Lehnhoff, L. & Sundram, J. (January, 1999). *Impact of the Heartmath Self-Management Skills Program on Physiological and Psychological Stress in Police Officers.* HeartMath Research Center, Institute of HeartMath: Boulder Creek.

Lloyd R.J. & Trudel, P. (1999). Verbal interactions between an eminent mental training consultant and elite level athletes: a case study. *The Sport Psychologist, 13*, 418-443.

McCraty, R., Atkinson, M., Lipsenthal, L. & Arguelles, L. (2009). New Hope for Correctional Officers: An Innovative Program for Reducing Stress and Health Risks. *Applies Physiology and Biofeedback, 34,* 251-272.

Miller, L. (2008). Stress and Resilience in Law Enforcement Training and Practice. *International Journal of Emergency Mental Health, 10,* 1-16.

Ministerie van Justitie en Veiligheid (2011). *Programmaplan versterking professionele weerbaarheid*. Den Haag: Ministerie van Justitie.

Murphy, K. R., & Davidshofer, C. O. (1998). *Psychological testing: Principles and Applications* (4th ed.). Upper Saddle River, NK: Prentice-Hall.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, *44*, 1182-1192.

Orme, G.J. & Kehoe, E.J. (2014). Hardiness as a predictor of mental health and well-being of Australian army reservists on and after stability operations. *Military Medicine*, *179*, 404-412.Peñalba, V., McGuire, H. & Leite, J. R. (2009). Psychosocial interventions for prevention of psychological disorders in law enforcement officers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *3*.

Paton, D. (2006). Critical Incident Stress Risk in Police Officers: Managing Resilience and Vulnerability. *Traumatology, 12,* 198-206.

Politieacademie (2012). *Mentale Weerbaarheid: Training Mentale Kracht.*

Politieacademie (2012*). Trainershandleiding mentale kracht 2.0*.

Politieacademie, School voor Gevaar- en Crisisbeheersing (2012, juni). *Visiedocument Training Professionele Weerbaarheid: Mentale Kracht.*

Portzky, M. (2008). *RS-nl Resilience Scales-Nederlandse versie*. Amsterdam: Harcourt Test Publishers.

Portzky, M., Audenaert, K., & De Bacquer, K. (2009). Resilience in de Vlaamse en Nederlandse algemene populatie. *Tijdschrift Klinische Psychologie, 39(3),* 183-193.

Ranta, R.S. & Sud, A. (2008). Management of Stress and Burnout of Police Personnel. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34,* 29-39.

Rutte, M. & Verhagen, M.J.M. (2010). *Vrijheid en Verantwoordelijkheid. Regeerakkoord VVD-CDA. 20 september 2010.* Geraadpleegd op http://www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/rapporten/2010/09/30/regeerakkoord-vvd-cda.html

Sarason, I.G., Johnson, J.H., Berbericj, J.P. & Siegel, J.M. (1979). Helping police Officers Cope with Stress: A Cognitive-Behavioral Approach. *American Journal of Community Psychology, 7,* 593-603.

Schaufeli, W.B. (2007). Burn-out in discussie: Stand van zaken [Burn-out discussed: Current state of affairs]. *De Psycholoog,* 42, 534-540.Schaufeli, W., & Dierendonck, D. van. (2000). *Utrechtse burn-out schaal: handleiding.* Amsterdam: Pearson Assessment and Information B.V.

Schneider, W., & Shiffrin, R. M. (1977). Controlled and automatic human information processing: I. Detection, search, and attention. *Psychological review*, *84*, 1.

Shipley, P. & Baranski, J.V. (2002). Police Officer Performance Under Stress: A Pilot Study on the Effects of Visuo-Motor Behavior Rehearsal. *International Journal of Stress Management, 9,* 71-80.

Shochet, I.M., Shakespeare-Finch, J. Craig, C., Roos, C., Wurfl, A., Hoge, R., McD Young, R. & Brough, P. (2011). The Development and Implementation of the Promoting Resilient Officers (PRO) Program. *Traumatology, 17,* 1-9.

Skeffington, P.M., Rees, C.S. & Kane, R. (2013). The Primary Prevention of PTSD: A Systematic Review. *Journal of Trauma and Dissociation, 14,* 404-422.

Startnotitie WODC-onderzoek, inzake ‘Training Mentale Kracht” (projectnummer 2229; dd. 5 maart 2012).

Tims, M., Bakker, A. B., & Derks, D. (2012). Development and validation of the Job Crafting Scale. *Journal of Vocational Behavior*, *80*, 173-186.

Velden, P.G. van der, Bosmans, M., & Brekveld, S. (2012a). Politiestress: feiten en mythes [Police stress: facts and myths]. *Tijdschrift voor de Politie*, *74*, 6-9.

Velden, P.G. van der, Loon, P. van, Benight, C.C., & Eckhardt, T. (2012b). Mental health problems among search and rescue workers deployed in the Haïti earthquake 2010: A pre-post comparison. Psychiatry Research, 30 (198), 100-115.

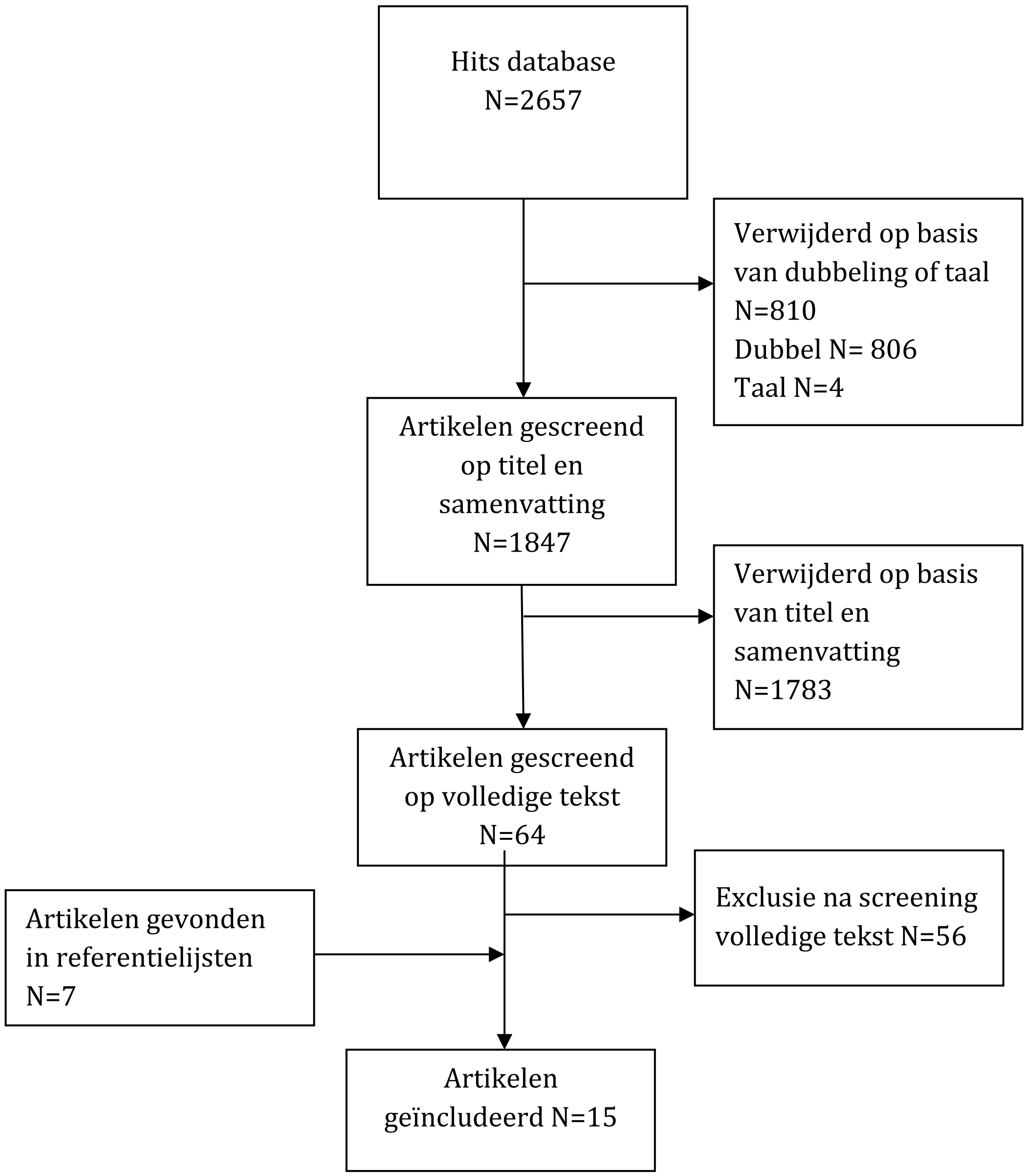
Velden, P.G. van der, Kleber, R.J., Grievink, L., & Yzermans, C.J. (2010). Confrontations with aggression and mental health problems in police officers: The role of organizational stressors, life-events and previous mental health problems. Psychological Trauma:

Theory, Research, Practice, and Policy, 2, 135–144.
Velden, P.G. van der (2012c). Pilot Project Weerbaarheid verpleegtehuis Randerode. Deel B: Evaluatie [Pilot project Hardiness Nursing Home Randerode. Part B: Evaluation]. Instituut voor Psychotrauma, Diemen.
Velden, P.G. van der, Rademakers, A.R., Vermetten, E., Yzermans, J., Portengen, M.A., & Grievink, L. (2013) Police officers: a high risk group for the development of mental health disturbances? A cohort study. *BMJ open, 3*(1).
Wartna, B.S.J. (2005). Evaluatie van daderprorgramma's: Een wegwijzer voor onderzoek naar de effecten van strafrechtelijke interventies speciaal gericht op het terugdringen van recidive. Den Haag: Boom Juridische uitgevers.
Williams, J.M. & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In: Williams, J.M. (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield.
Williams, V., Ciarrochi, J. & Deane, F.P. (2010). On Being Mindful, Emotionally Aware, and More Resilient: Longitudinal Pilot Study of Police Recruits. *Australian Psychologist, 45,* 274-282.
Yperen, T. van, & Veerman, J.W. (2008). *Zicht of effectiviteit: Handboek voor praktijkgestuurd effectonderzoek in de jeugdzorg.* Delft: Eburon.
Zach, S., Raviv, S. & Inbar, R. (2007). The Benefits of a Graduate Training Program for Security Officers on Physical Performance in Stressful Situations. *International Journal of Stress Management, 14,* 350-369.

Bijlagen

Bijlage Hoofdstuk 2

Bijlage 2.1 Flowchart selectie artikelen



Bijlage 2.2 Geïncludeerde artikelen

Studie	Ontwerp	Steekproef	Trainingsonderdelen	Uitkomsten	Land
Arnetz, Arble, Backman, Lynch & Lublin, 2013	Randomized trial Longitudinaal (voormeting en twee nametingen over een periode van 2 jaar)	$N^{Experimenteel} = 37$ $N^{Controle} = 38$ Gerandomiseerd en gestratificeerd a.h.v. geslacht	De training bestond uit 10 sessies van 90 minuten. Elke trainingsgroep bestond uit 8 agenten. De training begon met een uitleg over de interventie. Aan het begin van elke sessie werd eerst de week kort doorgesproken. Hierna werden gedurende 15 minuten ontspanningsoefeningen gedaan. De volgende 60 minuten werden besteed aan visualisatie-oefeningen waarbij 2 scenario's betreffende politiewerk werden besproken. Deelnemers aan de training werd aangeraden de training thuis 3 tot 4 keer per week zelf te oefenen.	Politieagenten die deel hadden genomen aan de training rapporteerden een betere algemene gezondheid, minder maagproblemen, minder slaapproblemen vergeleken met agenten uit de controleconditie. Participanten gaven aan minder uitgeput te zijn, meer gebruik te maken van probleem-georiënteerde coping.	Zweden
Arnetz, Nevedal, Lumley, Backman & Lublin, 2009	Randomized trial Longitudinaal (voormeting en één nameting na een jaar)	$N^{Experimenteel} = 9$ $N^{Controle} = 9$ Gerandomiseerd Alleen mannen	De training bestond uit 10 sessies van 2 uur. Elke groep had maximaal 10 participanten. Elke sessie begon met relaxatieoefeningen waarbij zowel aandacht werd geschonken aan theorie als het praktische toepassen van de oefeningen. Hierna werden visualisatie-oefeningen uitgevoerd aan de hand van scenario's die vaak voorkwamen tijdens het werk. Na dit onderdeel werd aandacht besteed aan de copingvaardigheden van de	Agenten die de training hadden gevolgd scoorden lager op het onderdeel negatieve stemming dan agenten in de controleconditie. Deelnemers aan de training werden ook significant beter beoordeeld op hun presteren tijdens een simulatieoefening en deelnemers aan de training rapporteerden minder stress als gevolg van de oefening vergeleken met agenten uit de controleconditie. Wanneer gekeken wordt naar de	Zweden

Studie	Ontwerp	Steekproef	Trainingsonderdelen	Uitkomsten	Land
			agenten met behulp van cognitieve en gedragsvaardigheden training. Tevens werd er aandacht besteed aan de gevoelens die de visualisatieoefeningen bij de agenten opriepen. Participanten werden gestimuleerd om thuis te oefenen.	lichamelijke effecten van de training is gevonden dat deelnemers aan de training een minder grote stijging in hartslag hadden, een grotere stijging in antitrombineniveaus tijdens de oefening. Tevens werd gevonden dat de cortisolniveaus van de participanten minder waren gedaald dan die van de agenten in de controlecondities na afloop van de oefening.	
Backman, Arnetz, Levin & Lublin, 1997	Randomized trial Longitudinaal (voormeting en twee nametingen over een periode van ongeveer 2 jaar)	$N^{Experimenteel} = 37$ $N^{Controle} = 38$ Gerandomiseerd en gestratificeerd bij geslacht	De training bestond uit 10 sessies van elk 2 uur. De training bestond uit 3 onderdelen; theorie, fysieke en mentale ontspanning en leeractiviteiten. Tijdens het theorieonderdeel kregen de participanten uitleg over stress en stressreacties. Voor het relaxatieonderdeel kregen participanten de opdracht om met behulp van een cassette eerst fysieke en later mentale ontspanningsoefeningen te oefenen. De leeractiviteiten besteedden aandacht aan concentratie, zelfbeeld, doelen in het leven, het omgaan met problemen en omgevingsfactoren.	Na afloop van de training was de algemene gezondheid van de participanten toegenomen, rapporteerden ze minder maagproblemen en gaven ze aan zich minder slaperig te voelen en makkelijker wakker te worden in de ochtend. Agenten uit de controlegroep gaven echter aan een minder goede algemene gezondheid te hebben en meer maagproblemen vergeleken met de eerste meting. Er werden geen verschillen gevonden tussen de twee groepen met betrekking tot de variabelen type A persoonlijkheid, mentale uitputting, coping, kwaliteit van slaap, burn-out, depressie en cynisme.	Zweden
Lehnhof & Sundram, 1999	Randomized trial Longitudinaal	$N^{Experimenteel} = 29$ $N^{Controle} = 36$	In drie sessies (over een periode van maximaal een maand) van 4 tot 6 uur	De training kan potentieel schadelijke fysiologische en	Verenigde Staten

Studie	Ontwerp	Steekproef	Trainingsonderdelen	Uitkomsten	Land
	(voormeting en twee nametingen over een periode van 16 weken)	Gerandomiseerd en gestratificeerd a.h.v. werkervaring, werklocatie en geslacht	werd agenten (in de experimentele groep) de HeartMath® training aangeboden. De training bestond uit een drietal onderdelen, alle gericht op het omgaan met stress, namelijk: stressregulatie, coherente communicatie en 'Heart Lock-In®' (bedoeld om negatieve fysiologische reacties op stress te verminderen).	psychologische stress voorkomen. Er worden door de experimentele groep minder negatieve gevoelens, vermoeidheid en fysiologische stress symptomen gerapporteerd. Aan de andere kant wordt er meer rust, fysieke vitaliteit en verbeterde werkprestaties gerapporteerd.	
McCraty, Atikinson, Lipsenthal & Arguelles, 2009	Quasi-experimenteel veldonderzoek Longitudinaal (voormeting en één nameting na 90 dagen na interventie)	$N^{Experimenteel} = 43$ $N^{Controle} = 32$ Werving middels flyeren op werkplek. Vrijwillige aanmeldingen werden gerandomiseerd in experimentele of controlegroep geplaatst, verder gestratificeerd a.h.v. drie 'risico'-niveaus (risico waarop wordt niet geheel duidelijk)	De experimentele groep onderging een training gericht op gedragsverandering en stressreductie. Gedurende 2 dagen volgde men een vijftal modules in de vorm van psycho-educatie en klassikaal oefenen met verscheidene technieken.	De onderzoekers vinden significante verschillen tussen controle- en experimentele groep wat betreft gezondheidsrisico's en stressreductie, waarbij de experimentele groep beter scoort.	Verenigde Staten
Miller, 2008	Literatuurstudie naar weerbaarheid onder politie-agenten: historie van theorievorming over stress en	N.V.T.	N.V.T.	Men benoemt mentale kracht als een eigenschap om klachten te voorkomen na een stressvolle gebeurtenis. Mentale kracht is een concept, behorende bij sportpsychologie, bestaande uit de eigenschappen: vertrouwen, motivatie, focus en weerbaarheid.	Verenigde Staten

Studie	Ontwerp	Steekproef	Trainingsonderdelen	Uitkomsten	Land
	coping, beschermende factoren tegen stress en omgaan met agenten die een stressvolle gebeurtenis hebben meegemaakt.				
Paton, 2006	Literatuurstudie naar het vóórkomen van stress in relatie tot stressvolle gebeurtenissen en de omgang met stress in politiekorpsen	N.V.T.	N.V.T.	Er wordt een model van weerbaarheid gegeven waarin persoonlijkheid, team en omgeving naar voren komen als belangrijke factoren. Tevens benoemt men het mogelijke belang van simulatieoefeningen, zonder vermelding van kwantitatieve resultaten.	Australië
Ranta & Sud, 2008	Quasi-experimenteel onderzoek Longitudinaal (voormeting en één nameting direct na de interventie, exacte tijdspanne onbekend)	$N^{Experimenteel} = 40$ $N^{Controle} = 40$ Vrijwillige aanmeldingen werden gerandomiseerd in controle- en experimentele groep geplaatst, gestratificeerd a.h.v. vier verschillende geïncludeerde rangen	De experimentele groep onderging een interventie bestaande uit drie sessies (verspreid over drie dagen), alle gericht op relaxatieoefeningen. De eerste sessie betrof stressmanagement, vervolgens stemmingsmanagement en de laatste sessie werden alle facetten in herhaling gebracht. De controlegroep onderging alleen de eerste sessie.	In de experimentele groep vond men betere uitkomsten, na de interventie, wat betreft stressniveaus en symptomen van burn-out. De onderzoekers concluderen dat relaxatieoefeningen pas werkzaam zijn wanneer men deze in herhalende vorm toepast.	India
Sarason,	Quasi-	Steekproef	Het programma was erop gericht	Politieagenten die de training	Verenigde

Studie	Ontwerp	Steekproef	Trainingsonderdelen	Uitkomsten	Land
Johnson, Berberich & Siegel, 1979	experimenteel onderzoek Longitudinaal (voormeting en één nameting direct na de interventie)	omvang in totaal was n = 18, onderverdeling naar controle en experiment is onbekend. Een klas politie cadetten (onduidelijk waarop selectie van desbetreffende klas gebaseerd is) is gerandomiseerd ingedeeld (inclusief stratificatie a.h.v. geslacht en etniciteit) in een groep die te onderzoeken interventie onderging (experimentele groep), en de controlegroep die de training 'as usual' kreeg.	deelnemers bewust te maken van hun cognitieve en fysieke reacties op stress. Het programma bestond uit de onderdelen; rollenspellen, modeling, zelfregulatie van reacties op stress, relaxatieoefeningen en het bekijken van situaties waarbij iemand op een goede manier met stressvolle situaties omging.	hadden gevolgd presteerden beter op de simulatietaken dan politieagenten in de controleconditie en observanten gaven aan dat ze liever met de deelnemers aan de training zouden samenwerken dan met agenten uit de controleconditie. Agenten die de training hadden gevolgd gaven aan meer moeite te hebben met het controleren van hun woede en ze rapporteerden meer angst dan politieagenten uit de controleconditie.	Staten
Shipley & Baranski, 2002	Randomized controlled trial Longitudinaal onderzoek	$N^{Experimenteel} = 26$ $N^{Controle} = 28$ Gerandomiseerde toewijzing aan	Participanten werd gevraagd te proberen open te staan voor de training. De training begon met 10 minuten ontspanningsoefeningen.	Deelnemers aan de training rapporteerden minder cognitieve angst en presteerden beter op de oefening na de training dan agenten	Canada

Studie	Ontwerp	Steekproef	Trainingsonderdelen	Uitkomsten	Land
	(voormeting en nameting direct na simulatie-oefening)	controle- en experimentele groep. Onbekend hoe steekproef gevormd is.	Beginnend met ademhalingsoefeningen gevolgd door spierontspanningsoefeningen. Hierna werd gedurende 20 minuten een visualisatieoefening gedaan. De visualisatieoefening bestond zowel uit positieve uitspraken over jezelf als het mentaal voorbereiden op een taak.	in de controleconditie. Er werden geen verschillen gevonden in de beoordeling van het eigen functioneren tijdens de oefening, zelfvertrouwen en somatische angst.	
Shochet, Shakespeare-Finch, Craig, Roos, Wurfl, Hoge, McD Young & Brough., 2011	Cross-sectioneel survey onderzoek	Aselect getrokken steekproef van vier klassen (van politierekruten) uit een onbekend totaal aantal klassen	De training bestaat uit 7 sessies. De training is een combinatie van cognitieve gedragstherapie en interpersoonlijke therapie.	Het artikel brengt nog geen concrete effecten van de weerbaarheids-training naar voren maar geeft wel aan dat de interventie in eerste instantie goed ontvangen is bij zowel politiepersoneel als de organisatie.	Australië
Skeffington, Rees & Kane, 2013	Systematic review naar de preventie van PTSS. Bestudeerd worden artikelen die een interventieprogramma beschreven ter voorkoming van PTSS. Effect-evaluatie in de aangehaalde artikelen betroffen 5 pre-post test	N.V.T.	Een aantal artikelen uit deze systematic review zijn ook als oorspronkelijke bron opgenomen in dit overzicht en het rapport (Arnetz et al., 2009 en Sarason et al., 1979), echter een ander aangehaald relevant artikel (Sijaric-Voloder & Capin, 2008) was niet te achterhalen als oorspronkelijke bron. Daarnaast werden artikelen aangehaald die interventies beschreven gegeven aan een andere populatie dan politie-agenten (militairen en leerkrachten).	Primair wordt benoemd dat geen van alle studies een robuust design en/of een adequate steekproefomvang hebben toegepast. Met deze limitaties in gedachte wordt weerbaarheidstraining in verband gebracht met stressverlichting, zonder te specificeren welke interventies (of specifieke onderdelen) dit teweegbrengen. Een breed pallet aan types en combinaties interventies wordt opgesomd.	

Studie	Ontwerp	Steekproef	Trainingsonderdelen	Uitkomsten	Land
	analyses, 1 post test analyse en 1 randomized controlled trial.				
Williams, Ciarrochi & Deane, 2010	Cohort onderzoek Longitudinaal (eerste meting onder politie-cadetten en een tweede meting 10-12 maanden na de initiële meting waarbij men inmiddels in het veld werkzaam is)	N=60 Aselecte steekproef onder politiecadetten	Niet van toepassing. Betrof cohort onderzoek naar voorspellende kracht van mindfulness en erkennen van emoties voor algemene mentale gezondheid en specifiek depressie.	De onderzoekers concluderen dat mindfulness bij de eerste meting minder depressieve symptomen voorspelt op de tweede meting. Ook erkennen van emoties voorspelt een betere algemene mentale gezondheid op de tweede meting. In beide gevallen is gecorrigeerd voor klachten op de eerste meting.	Australië
Zach, Raviv & Inbar, 2007	Voor-/nameting Longitudinaal (één meting voor de training en één nameting, direct na de 9-weekse training)	N=48 Complete selectie van een cohort nieuw gerekruteerde veiligheidsagenten. Rekruten die de training niet afmaakten werden geëxcludeerd van verdere analyses (N=23)	Rekruten (voormalig militairen met gevechtservaring) kregen training in het omgaan met stressvolle ervaringen. In simulaties werd het niveau van stress bij vordering van de training opgevoerd.	Hardiness voorspelde een betere vaardigheid in stressvolle situaties.	Israël

Bijlage Hoofdstuk 3

Bijlage 3 Interview items trainers Mentale Kracht

TRAINER

- Waar bent u werkzaam (politie / extern) en welke functie heeft u?
- Wat was uw motivatie om de training Mentale Kracht te geven?
- Hoe bevalt u het geven van de training?
- Hoe hebt u zich voorbereid op het geven van de training Mentale Kracht?
  - Was deze voorbereiding voldoende? Waarom wel / waarom niet?
  - Wat vindt u van de voorbereidende cursus "train de trainer"?
- Hoeveel trainingen heeft u tot nu toe verzorgd?
- Is er een verschil tussen de eerste trainingen die u verzorgde, en de trainingen die u nu geeft?
  - Indien ja, wat doet u nu anders en waarom?

UITVOERING

- In hoeverre wordt de training uitgevoerd zoals beschreven in de handleiding? Door uzelf, en door collega-trainers?
- Hoeveel vrijheid heeft u als trainer om de inhoud en presentatie van de training naar uw eigen inzicht vorm te geven?
- Wijkt u wel eens af van het trainingsprotocol?
  - Zo ja, om welke reden en bij welke onderdelen?
- Welke randvoorwaarden zijn voor u belangrijk voor de uitvoering van de training?
  - Bent u tevreden over de accommodatie, werkmaterialen, en trainingsomstandigheden?

DEELNEMERS

- Op welke doelgroep binnen de politie richt de training zich?
  - Is dit volgens u de juiste doelgroep? Waarom wel of waarom niet?
- Worden er in- en exclusiecriteria gehanteerd voor deelname aan de training?
  - Wat vindt u van hiervan?
- Volgens de handleiding wordt de training in teamverband gevolgd. De groep zou bestaan uit maximaal 16 personen, inclusief de eigen leidinggevende. Wordt deze richtlijn altijd gevolgd, of wordt hier soms van afgeweken?
  - Wat vindt u van deze samenstelling en de grootte van de groepen?

- Wat vindt u van de aanwezigheid van de leidinggevende?
- Wat is de invloed van de aanwezigheid van de leidinggevende op het groepsproces?

- Hoe gemotiveerd zijn de deelnemers naar uw mening?
- Hoe verloopt de interactie tussen de deelnemers?
  - Zijn ze vrij om te spreken of niet?
- Is het bij u bekend of er mensen zijn die weigerden de training te volgen?
  - Zo ja, om welke redenen?
- Komt het voor dat mensen gedurende een training stoppen?
  - Zo ja, om welke redenen?

EFFECTEN

- Ziet u bij de deelnemers leereffecten tijdens de training?
  - Zo ja, welke effecten zijn dit?
- Hebben de deelnemers naar uw mening baat bij de training?
  - Zo ja, waaraan merkt u dat? Zo nee, waarom niet?
- Zijn er volgens u mensen die bovengemiddeld veel baat hebben bij de training?
  - Welke mensen hebben bovengemiddeld veel baat bij de training en waarom?
- Zijn er - aan de andere kant - ook mensen voor wie de training weinig nut heeft?
  - Voor welke mensen heeft de training weinig nut en waarom?
- Welke onderdelen zijn naar uw mening het meest effectief?
  - Waarom hebben deze onderdelen effect?
- Welke onderdelen zijn naar uw mening minder effectief?
  - Waarom hebben deze onderdelen minder effect?
- Heeft de training effect/invloed op het groepsproces?
  - Zo ja, hoe merkt u dit? Zo nee, waarom niet?
- Zou u een voorbeeld van een ‘goede’ en een voorbeeld van een ‘slechte’ trainingssessie kunnen geven? Dit hoeft niet per se een training van uzelf te zijn.
- Zou u iets willen veranderen aan de training MK als u de mogelijkheid had?
  - Zo ja, wat zou u willen veranderen? Zo nee, waarom niet?

SAMENWERKING

- Hoe verloopt de samenwerking met de andere trainers Mentale Kracht?

- Er wordt gestreefd naar een samenwerking tussen een politietrainer (blauw) en een burgertrainer (niet-blauw). Wat vindt u hiervan?
- Hoe verloopt de samenwerking met de externe partners; zoals de sportpsycholoog, de vitaliteitscoach en de trainer van Heartmath?

AFSLUITING

- Zijn er nog onderwerpen die we niet hebben besproken, maar die belangrijk kunnen zijn voor de evaluatie van de training Mentale Kracht?

Bijlage Hoofdstuk 4

Bijlage 4.1 Intercorrelaties RS-NL en MTQ-48

		1	2	3	4	5	6	7	8
1	RS-NL totaalscore								
	Pearson Correlation	1							
	Sig. (2-tailed)								
	N								
2	RS-NL persoonlijke competentie		1						
	Pearson Correlation	***.924***							
	Sig. (2-tailed)	***.000***							
	N	***361***	361						
3	RS-NL acceptatie van zichzelf en het leven								
	Pearson Correlation	***.819***	.601	1					
	Sig. (2-tailed)	***.000***	.000						
	N	***362***	361	362					
4	RS-NL omgaan met moeilijke omstandigheden								
	Pearson Correlation	***.832***	.732	.551	1				
	Sig. (2-tailed)	***.000***	.000	.000					
	N	***362***	361	362	362				
5	MTQ-48 totaalscore								
	Pearson Correlation	.725	.643	.601	.656	1			
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000				
	N	337	336	337	337	339			
6	MTQ-48 uitdaging								
	Pearson Correlation	.575	.551	.396	.559	***.794***	1		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	***.000***			
	N	360	359	360	360	***339***	362		
7	MTQ-48 Commitment								
	Pearson Correlation	.670	.623	.524	.596	***.866***	.647	1	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	***.000***	.000		
	N	357	356	357	357	***339***	357	359	
8	MTQ interpersoonlijk vertrouwen								
	Pearson Correlation	.464	.435	.344	.425	***.765***	.559	.566	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	***.000***	.000	.000	
	N	361	360	361	361	***339***	361	358	363

Noot: cursief en vetgedrukte correlaties hebben betrekking op de inter-correlaties tussen de totaalscore en subschalen binnen de RS-NL en MTQ-48

Tabel 4.2 Kenmerken deelnemers en scores op nulmeting (T0), eerste nameting (T1) en tweede nameting (T2).

		Experimentele groep						Vergelijkingsgroep						verschillen beide groepen
		T0		T1		T2		T0		T1		T2		T0
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	p
Geslacht	Man	102	73.9%					118	72.0%					ns.
	Vrouw	36	26.1%					46	28.0%					
Nationaliteit	Nederlandse	137	100.0%					161	100.0%					.-
	Turkse	0	0.0%					0	0.0%					
	Marokkaanse	0	0.0%					0	0.0%					
	Surinaamse	0	0.0%					0	0.0%					
	Antilliaanse	0	0.0%					0	0.0%					
	Arubaanse	0	0.0%					0	0.0%					
	Anders, namelijk:	0	0.0%					0	0.0%					
Burgerlijke staat	Alleenstaand	20	14.5%					19	11.4%					ns.
	Samenwonend	26	18.8%					34	20.5%					
	Getrouwd	86	62.3%					104	62.7%					
	Gescheiden	6	4.3%					9	5.4%					
	Weduwe/weduwnaar	0	0.0%					0	0.0%					
Kinderen	Wel kinderen	101	73.2%					118	70.7%					ns.
	Geen kinderen	37	26.8%					49	29.3%					
Hoogst genoten opleiding	Basisonderwijs	0	0.0%					1	0.6%					0.005
	VMBO	6	4.4%					5	3.0%					
	MBO niveau 1	3	2.2%					3	1.8%					
	MBO niveau 2	2	1.5%					5	3.0%					
	MBO niveau 3	12	8.9%					2	1.2%					
	MBO niveau 4	64	47.4%					61	36.5%					
	HAVO	31	23.0%					57	34.1%					
	VWO	5	3.7%					3	1.8%					
	HBO, WO bachelor	12	8.9%					26	15.6%					
	WO master, doctor	0	0.0%					4	2.4%					

		Experimentele groep						Vergelijkingsgroep						verschillen beide groepen
		T0		T1		T2		T0		T1		T2		T0
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	p
Onderdeel	Leiding	17	12.9%					18	11.1%					0.000
	Handhaving / Noodhulp	88	66.7%					81	50.0%					
	Opsporing	5	3.8%					35	21.6%					
	Intake & Service	11	8.3%					3	1.9%					
	Ondersteuning	8	6.1%					14	8.6%					
	In opleiding	1	0.8%					3	1.9%					
	Anders	2	1.5%					8	4.9%					
Rang	Hoofdcommissaris, Commissaris	0	0.0%					0	0.0%					0.000
	Hoofdinspecteur	0	0.0%					10	6.3%					
	Inspecteur	21	16.8%					41	25.8%					
	Brigadier	45	36.0%					67	42.1%					
	Hoofdagent	36	28.8%					32	20.1%					
	Agent	14	11.2%					3	1.9%					
	Surveillant	7	5.6%					2	1.3%					
	Aspirant	2	1.6%					4	2.5%					
Cursus Integrale Beroepsvaardigheid Training	Ja	123	89.1%					152	91.6%					ns.
	Nee	15	10.9%					14	8.4%					
Consequenties vorming nationale politie voor huidige positie	Ja	49	35.5%	47	34.1%	36	26.1%	46	28.0%	46	28.0%	39	23.8%	ns.
	Nee	70	50.7%	65	47.1%	82	59.4%	79	48.2%	85	51.8%	98	59.8%	
	Weet niet	19	13.8%	26	18.8%	20	14.5%	39	23.8%	33	20.1%	27	16.5%	
Stress voor vorming nationale politie	Niet	94	68.1%	69	50.0%	80	58.0%	97	59.1%	96	58.5%	106	64.6%	ns.
	Beetje	29	21.0%	50	36.2%	42	30.4%	56	34.1%	55	33.5%	44	26.8%	
	Redelijk	10	7.2%	14	10.1%	12	8.7%	9	5.5%	10	6.1%	10	6.1%	
	Veel	5	3.6%	3	2.2%	2	1.4%	2	1.2%	2	1.2%	4	2.4%	
	Zeer veel	0	0.0%	2	1.4%	2	1.4%	0	0.0%	1	0.6%	0	0.0%	

		Experimentele groep						Vergelijkingsgroep						verschillen beide groepen
		T0		T1		T2		T0		T1		T2		T0
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	p
Aantrekkelijkheid van werken bij de politie	Niet	2	1.4%	2	1.4%	2	1.4%	0	0.0%	1	.6%	2	1.2%	ns.
	Beetje	0	0.0%	4	2.9%	7	5.1%	3	1.8%	2	1.2%	0	0.0%	
	Redelijk	36	26.1%	37	26.8%	31	22.5%	33	20.1%	33	20.1%	41	25.0%	
	Erg	78	56.5%	69	50.0%	73	52.9%	95	57.9%	98	59.8%	89	54.3%	
	Heel erg	22	15.9%	26	18.8%	25	18.1%	33	20.1%	30	18.3%	32	19.5%	
Eigen beoordeling gezondheid	Slecht	1	0.7%	2	1.5%	4	2.9%	1	0.6%	1	0.6%	1	0.6%	ns.
	Matig	11	8.0%	8	5.8%	10	7.3%	15	9.1%	12	7.3%	22	13.3%	
	Goed	92	67.2%	91	66.4%	85	62.0%	92	55.8%	91	55.2%	93	56.4%	
	Zeer goed	27	19.7%	26	19.0%	29	21.2%	42	25.5%	49	29.7%	34	20.6%	
	Uitstekend	6	4.4%	10	7.3%	9	6.6%	15	9.1%	12	7.3%	15	9.1%	
Roken	Ja	19	13.9%	20	14.6%	20	14.6%	33	19.9%	32	19.3%	28	16.9%	ns.
	Nee, maar vroeger wel	50	36.5%	47	34.3%	48	35.0%	64	38.6%	63	38.0%	69	41.6%	
	Nee, ik heb nooit gerookt	68	49.6%	70	51.1%	69	50.4%	69	41.6%	71	42.8%	69	41.6%	
Aantal glazen alcohol afgelopen week	0	30	23.6%	24	18.9%	29	22.8%	19	12.4%	24	15.7%	27	17.6%	0.003
	1-10 glazen	93	73.2%	98	77.2%	92	72.4%	116	75.8%	117	76.5%	112	73.2%	
	Meer dan glazen alcohol	4	3.1%	5	3.9%	6	4.7%	18	11.8%	12	7.8%	14	9.2%	
Werkdagen ziek gemeld	Helemaal niet	123	90.4%	123	90.4%	108	79.4%	152	92.1%	148	89.7%	136	82.4%	ns.
	1-2 dagen	7	5.1%	6	4.4%	11	8.1%	5	3.0%	5	3.0%	7	4.2%	
	3-5 dagen	5	3.7%	2	1.5%	5	3.7%	2	1.2%	4	2.4%	11	6.7%	
	5-10 dagen	1	0.7%	2	1.5%	5	3.7%	2	1.2%	2	1.2%	3	1.8%	
	11 dagen of meer	0	0.0%	3	2.2%	7	5.1%	4	2.4%	6	3.6%	8	4.8%	
Soort klachten voor verzuim	Klachten van lichamelijke aard	102	75.6%	104	77.0%	104	77.0%	121	73.8%	122	74.4%	123	75.0%	ns.
	Klachten van psychische aard	3	2.2%	4	3.0%	4	3.0%	8	4.9%	6	3.7%	4	2.4%	
	Klachten van lichamelijke en psychische aard	2	1.5%	4	3.0%	5	3.7%	5	3.0%	2	1.2%	5	3.0%	

		Experimentele groep						Vergelijkingsgroep						verschillen beide groepen
		T0		T1		T2		T0		T1		T2		T0
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	p
	N.v.t., nog nooit verzuimd	28	20.7%	23	17.0%	22	16.3%	30	18.3%	34	20.7%	32	19.5%	
Veroorzaakt door	Hoofdzakelijk door mijn werk	6	5.6%	10	8.7%	7	6.1%	8	5.9%	6	4.6%	5	3.8%	ns.
	Voor een deel gevolg van mijn werk	9	8.4%	7	6.1%	9	7.9%	9	6.6%	10	7.6%	15	11.4%	
	Geen gevolg van mijn werk	89	83.2%	96	83.5%	89	78.1%	114	83.8%	105	80.2%	104	78.8%	
	Weet ik niet	3	2.8%	2	1.7%	9	7.9%	5	3.7%	10	7.6%	8	6.1%	
Door werk veroorzaakte klachten: belangrijkste oorzaak op werk	Werkdruk, werkstress	3	33.3%	9	75.0%	5	45.5%	8	53.3%	7	63.6%	5	29.4%	ns.
	Emotioneel te zwaar	1	11.1%	1	8.3%	3	27.3%	2	13.3%	2	18.2%	1	5.9%	
	Lichamelijk te zwaar	2	22.2%	0	0.0%	0	0.0%	3	20.0%	0	0.0%	5	29.4%	
	Langdurig dezelfde handelingen verrichten, langdurig achter computer werken	2	22.2%	0	0.0%	2	18.2%	2	13.3%	2	18.2%	4	23.5%	
	Te moeilijk werk	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	
	Problemen met leiding, werkgever	1	11.1%	2	16.7%	1	9.1%	0	0.0%	0	0.0%	2	11.8%	
Aantal dagen verzuimd gedurende laatste verzuimperiode	1 dag	7	8.2%	7	8.2%	12	14.1%	10	9.8%	11	10.8%	14	13.7%	ns.
	2 dagen	20	23.5%	24	28.2%	23	27.1%	20	19.6%	24	23.5%	19	18.6%	
	3 dagen	13	15.3%	10	11.8%	10	11.8%	18	17.6%	12	11.8%	20	19.6%	
	4 dagen	10	11.8%	9	10.6%	8	9.4%	10	9.8%	11	10.8%	11	10.8%	
	5 dagen	6	7.1%	10	11.8%	3	3.5%	7	6.9%	9	8.8%	4	3.9%	
	6 - 10 dagen	11	12.9%	4	4.7%	9	10.6%	11	10.8%	10	9.8%	10	9.8%	
	11 - 20 dagen	11	12.9%	11	12.9%	9	10.6%	14	13.7%	7	6.9%	10	9.8%	
	meer dan 21 dagen	7	8.2%	10	11.8%	11	12.9%	12	11.8%	18	17.6%	14	13.7%	
Onder behandeling van zorgverlener.	Niet	29	21.0%	28	20.3%	32	23.2%	42	25.1%	49	29.3%	55	32.9%	ns.
	Wel	109	79.0%	110	79.7%	106	76.8%	125	74.9%	118	70.7%	112	67.1%	
Onder behandeling	Niet	129	93.5%	132	95.7%	133	96.4%	158	94.6%	153	91.6%	150	89.8%	ns.

		Experimentele groep						Vergelijkingsgroep						verschillen beide groepen
		T0		T1		T2		T0		T1		T2		T0
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	p
van huisarts	Wel	9	6.5%	6	4.3%	5	3.6%	9	5.4%	14	8.4%	17	10.2%	
Onder behandeling van psychiater/psycholoog	Niet	135	97.8%	133	96.4%	131	94.9%	163	97.6%	163	97.6%	162	97.0%	ns.
	Wel	3	2.2%	5	3.6%	7	5.1%	4	2.4%	4	2.4%	5	3.0%	
Onder behandeling van cardioloog	Niet	134	97.1%	134	97.1%	134	97.1%	162	97.0%	161	96.4%	163	97.6%	ns.
	Wel	4	2.9%	4	2.9%	4	2.9%	5	3.0%	6	3.6%	4	2.4%	
Onder behandeling van internist	Niet	135	97.8%	134	97.1%	132	95.7%	163	97.6%	161	96.4%	160	95.8%	ns.
	Wel	3	2.2%	4	2.9%	6	4.3%	4	2.4%	6	3.6%	7	4.2%	
Onder behandeling van dermatoloog	Niet	137	99.3%	136	98.6%	136	98.6%	164	98.2%	161	96.4%	163	97.6%	ns.
	Wel	1	0.7%	2	1.4%	2	1.4%	3	1.8%	6	3.6%	4	2.4%	
Onder behandeling van orthopeed	Niet	134	97.1%	134	97.1%	133	96.4%	158	94.6%	157	94.0%	157	94.0%	ns.
	Wel	4	2.9%	4	2.9%	5	3.6%	9	5.4%	10	6.0%	10	6.0%	
Onder behandeling van ander medisch specialist	Niet	126	91.3%	127	92.0%	125	90.6%	149	89.2%	149	89.2%	143	85.6%	ns.
	Wel	12	8.7%	11	8.0%	13	9.4%	18	10.8%	18	10.8%	24	14.4%	
Angstklachten	Zeer laag tot gemiddeld	98	71.5%	104	75.9%	104	75.9%	126	77.3%	123	75.5%	121	74.2%	ns.
	Boven gemiddeld	32	23.4%	23	16.8%	23	16.8%	31	19.0%	27	16.6%	31	19.0%	
	Hoog	7	5.1%	9	6.6%	8	5.8%	5	3.1%	12	7.4%	8	4.9%	
	Zeer hoog	0	0.0%	1	0.7%	2	1.5%	1	0.6%	1	0.6%	3	1.8%	
Depressieve klachten	Zeer laag tot gemiddeld	110	81.5%	110	81.5%	107	79.3%	141	86.0%	138	84.1%	137	83.5%	ns.
	Boven gemiddeld	19	14.1%	13	9.6%	15	11.1%	10	6.1%	15	9.1%	12	7.3%	
	Hoog	5	3.7%	9	6.7%	9	6.7%	9	5.5%	7	4.3%	11	6.7%	
	Zeer hoog	1	0.7%	3	2.2%	4	3.0%	4	2.4%	4	2.4%	4	2.4%	
Hostiliteit	Zeer laag tot gemiddeld	100	73.5%	95	69.9%	92	67.6%	127	77.4%	120	73.2%	125	76.2%	ns.
	Boven gemiddeld	22	16.2%	27	19.9%	29	21.3%	25	15.2%	34	20.7%	25	15.2%	
	Hoog	12	8.8%	12	8.8%	11	8.1%	9	5.5%	8	4.9%	13	7.9%	
	Zeer hoog	2	1.5%	2	1.5%	4	2.9%	3	1.8%	2	1.2%	1	0.6%	
PTSS[1]	Niet	56	98.2%	56	98.2%	55	96.5%	79	100.0%	78	98.7%	79	100.0%	ns.

	Experimentele groep						Vergelijkingsgroep						verschillen beide groepen
	T0		T1		T2		T0		T1		T2		T0
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	p
Wel	1	1.8%	1	1.8%	2	3.5%	0	0.0%	1	1.3%	0	0.0%	

[1] Over de totale groepen liggen deze percentages respondenten met PTSS volgens de ZIL dus lager. Het percentage PTSS bij de experimentele groep op de tweede nameting bijvoorbeeld, is dus 2/138 is 1.4%.

Bijlage Hoofdstuk 5

Bijlage 5.1 Samenhangen tussen *Mental Toughness* en *Resilience* op T0, en psychische klachten op T0

	Controlegroep psychische klachten T0			Experimentele groep psychische klachten T0		
		niet	wel		niet	wel
	N	%	%	N	%	%
Mental Toughness T0						
hoog	93	94.6%	5.4%	60	95.0%	5.0%
midden	70	84.3%	15.7%	90	88.9%	11.1%
laag	54	77.8%	22.2%	92	76.1%	23.9%
Totaal	217	87.1%	12.9%	242	85.5%	14.5%

	Controlegroep psychische klachten T0			Experimentele groep psychische klachten T0		
		niet	wel		niet	wel
	N	%	%	N	%	%
Resilience T0						
hoog (ref.)	88	92.0%	8.0%	75	92.0%	8.0%
midden	72	88.9%	11.1%	77	89.6%	10.4%
laag	57	77.2%	22.8%	90	76.7%	23.3%
Totaal	217	87.1%	12.9%	242	85.5%	14.5%

Bijlage Hoofdstuk 6

Bijlage 6.1 Intercorrelaties RS-NL en MTQ-48 op opeenvolgende meetmomenten (experimentele groep)

		Meting 1 en Meting 2	Meting 2 en Meting 3
1	RS-NL totaalscore		
	Pearson Correlation	.445	.429
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	136	135
2	RS-NL persoonlijke competentie		
	Pearson Correlation	.458	.379
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	136	136
3	RS-NL acceptatie van zichzelf en het leven		
	Pearson Correlation	.481	.414
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	137	136
4	RS-NL omgaan met moeilijke omstandigheden		
	Pearson Correlation	.384	.295
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	137	138
5	MTQ-48 totaalscore		
	Pearson Correlation	.687	.807
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	120	120
6	MTQ-48 uitdaging		
	Pearson Correlation	.680	.726
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	133	133
7	MTQ-48 Commitment		
	Pearson Correlation	.595	.622
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	135	136
8	MTQ interpersoonlijk vertrouwen		
	Pearson Correlation	.648	.770
	Sig. (2-tailed)	.000	.000
	N	135	133

Bijlage 6.2 Verschillen en overeenkomsten in psychische klachten tussen politie en diverse andere groepen werkenden.

	Angstsymptomen				Depressieve symptomen				Hostiliteitssymptomen			
	N_{totaal}	% klachten	Adj. OR	*p*	N_{totaal}	% klachten	Adj. OR	*p*	N_{totaal}	% klachten	Adj. OR	*p*
Politie controlegroep (2013) (Ref.)	162	3.7	1		162	8.0	1		162	7.4	1	
Politie experimentele groep (2013)	133	5.3	1.45	ns.	132	4.5	0.55	ns.	132	10.6	1.43	ns.
Politie (2002)	144	6.3	1.68	ns.	144	11.8	1.53	ns.	144	11.1	1.42	ns.
Politie (2004)	506	3.4	0.91	ns.	502	5.2	0.64	ns.	508	6.3	0.76	ns.
Bankemployees, niet overvallen (1992)	1113	7.2	2.54	0.03	1113	12.0	1.95	0.03	1113	13.5	2.34	0.01
Bankemployees, overvallen (1992)	148	21.6	8.76	0.00	148	20.9	3.61	0.00	148	20.3	3.63	0.00
Medewerkers psychiatrisch ziekenhuis (1996)	219	10.0	3.87	0.00	219	16.4	2.80	0.00	219	13.2	2.39	0.02
Deelnemers training RET (1997-1998)	711	22.6	9.92	0.00	712	36.4	7.37	0.00	710	31.5	6.86	0.00
Militairen, nog niet uitgezonden (2005-2007)	279	6.1	1.66	ns.	281	7.8	0.97	ns.	279	20.1	2.49	0.01
Militairen, uitgezonden (2005-2007)	239	5.0	1.39	ns.	237	7.6	0.95	ns.	239	18.4	2.35	0.01
Brandweerlieden 2002	124	4.0	1.02	ns.	124	12.9	1.63	ns.	125	13.6	1.66	ns.
Sociale dienst (1995)	76	17.1	7.28	0.00	76	22.4	3.95	0.00	76	22.4	5.03	0.00

Noot. Adj. OR is de Adjusted Odds Ratio, adjusted voor leeftijd, geslacht en opleidingsniveau (niet getoond in tabel). Ref is de referentiegroep.

Vanwege missing values wijken de totalen per type klacht licht af.

Percentages symptomen zijn gebaseerd op hoge en zeer hoge scores op normtabellen van de betreffende schalen van de SCL-90-R. (Arrindell & Ettema, 1986). Zeer hoge scores (zie paragraaf kenmerken deelnemers komen nauwelijks voor: de percentages representeren daarom vooral percentages (milde) psychische klachten en geen percentages psychische stoornissen. Data van andere groepen werkenden van de politiemedewerkers in dit onderzoek, is afkomstig uit de publicatie van Van der Velden et al, 2013. De percentages klachten van deze groepen wijken soms minimaal af van de gepresenteerde percentages in deze publicatie omdat voor bovenstaande tabel per type klacht list-wise deletion van missing values is toegepast.

Bijlage 6.3 Vergelijking kenmerken deelnemers onderzoek met kenmerken deelnemers onderzoek Van Beek et al. (2013).

ALLE FUNCTIES	Experimenteel			Vergelijking			Van Beek et al			Vergelijkingen							
	A			B			C			A-C		A-C		B-C		B-C	
	N	*M*	*SD*	*N*	*M*	*SD*	*N*	*M*	*SD*	*DF*	*t*	*p*	*Cohen's d*	*DF*	*t*	*p*	*Cohen's d*
Leeftijd	137	43.9	11.2	162	46.0	11.4	1535	43.3	11.7	1670	0.58	ns.		1695	2.80	0.005	0.23
Dienstjaren	138	19.1	11.9	167	23.7	12.4	1535	17.8	12.7	1671	1.16	ns.		1700	5.71	0.000	0.47
Uitputting (UBOS)	136	0.8	0.9	165	0.9	1.0	1535	1.5	1.3	1669	-6.15	0.000	-0.58	1698	-5.75	0.000	-0.50
Cynisme (UBOS)	135	1.0	1.2	164	0.8	1.0	1535	1.2	1.2	1668	-1.86	ns.		1697	-4.12	0.000	-0.34
Weerbaarheid totaal score (RS-NL)	137	4.1	0.4	166	4.2	0.4	1535	4.0	0.4	1670	2.80	0.005	0.32	1699	6.12	0.000	0.65
Weerbaarheid acceptatie (RS-NL)	137	4.1	0.4	165	4.2	0.4	1535	4.1	0.4	1670	0.00	ns.		1698	3.05	0.002	0.31
Weerbaarheid Persoonlijke competentie (RS-NL)	137	4.2	0.4	166	4.3	0.5	1535	4.0	0.4	1670	5.61	0.000	0.45	1699	8.94	0.000	0.65
Omgaan met moeilijke omstandigheden (RS-NL)	137	4.1	0.4	166	4.3	0.4	1535	4.0	0.5	1670	2.28	0.023	0.25	1699	7.48	0.000	0.56
Verhogen structurele werkhulpbronnen (JCS)	137	3.4	0.7	167	3.6	0.6	1535	3.4	0.6	1670	0.00	ns.		1700	4.09	0.000	0.29
Verlagen belemmerende taakeisen (JCS)	138	1.6	0.5	167	1.5	0.4	1535	1.7	0.6	1671	-1.90	ns.		1700	-4.21	0.000	-0.35

HANDHAVING/NOODHULP	Experimenteel			Vergelijking			Van Beek et al			Vergelijkingen							
	A			B			C			A-C		A-C		B-C		B-C	
	N	*M*	*SD*	*N*	*M*	*SD*	*N*	*M*	*SD*	*DF*	*t*	*p*	*Cohen's d*	*DF*	*t*	*p*	*Cohen's d*
Leeftijd	88	41.7	12.0	78	43.6	12.2	308	39.0	11.3	394	1.95	ns.		384	3.16	0.002	0.39
Dienstjaren	88	17.9	12.1	81	21.7	12.1	308	15.3	11.3	394	1.87	ns.		387	4.47	0.000	0.55
Uitputting (UBOS)	86	0.8	0.9	80	0.8	0.8	308	1.5	1.2	392	-5.03	0.000	-0.67	386	-4.94	0.000	-0.68
Cynisme (UBOS)	86	1.0	1.1	80	0.8	0.8	308	1.4	1.3	392	-2.60	0.010	-0.31	386	-3.94	0.000	-0.52
Weerbaarheid totaal score (RS-NL)	87	4.1	0.4	81	4.3	0.3	308	4.0	0.3	393	2.54	0.012	0.42	387	8.01	0.000	0.91
Weerbaarheid acceptatie (RS-NL)	87	4.2	0.4	81	4.3	0.4	308	4.1	0.4	393	2.06	0.040	0.26	387	4.00	0.000	0.56
Weerbaarheid Persoonlijke competentie (RS-NL)	87	4.1	0.4	81	4.3	0.4	308	4.0	0.4	393	2.06	0.040	0.26	387	6.01	0.000	0.73
Omgaan met moeilijke omstandigheden (RS-NL)	87	4.1	0.4	81	4.3	0.3	308	4.0	0.5	393	1.72	ns.		387	5.16	0.000	0.62
Verhogen structurele werkhulpbronnen (JCS)	88	3.4	0.7	81	3.5	0.7	308	3.4	0.6	394	0.00	ns.		387	1.29	ns.	
Verlagen belemmerende taakeisen (JCS)	88	1.7	0.5	81	1.5	0.4	308	1.7	0.6	394	0.00	ns.		387	-2.84	0.005	-0.41

Bijlage 6.4 Het volgen van de IBT door respondenten deelgenomen aan alle drie metingen

	Experimenteel		Controle		OR	95% C.I.		p
	n	%	n	%		Upper	Lower	
IBT gevolgd?								
Ja	125	90.6%	132	79.0%	2.550	1.289	5.042	.007
Nee	13	9.4%	35	21.0%				
Aandacht voor schokkende gebeurtenissen?[1]								
Ja	39	31.2%	64	51.5%	0.482	0.289	0.802	.005
Nee	86	68.8%	68	48.5%				

Noot: OR is Odds ratio, 95% CI is 95% confidence interval.

[1] Van de deelnemers die de training IBT hebben gevolgd.